

Mari Munter-Lämpä ja Heikki Huotari

**HUIPPU-URHEILUN JA ASUNTOLA-ASUMISEN TUOMAT UHKAKUVAT 18 -  
20-VUOTIAAN MIEHEN PSYYKKISEEN HYVINVOINTIIN  
VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIASSA**

Opinnäytetyö

Kajaanin ammattikorkeakoulu

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Hoitotyön koulutusohjelma

Syksy 2015

**OPINNÄYTETYÖ**

**TIIVISTELMÄ**



**KAJAANIN  
AMMATTIKORKEAKOULU**  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
--	--

Tekijä(t) Mari Munter-Lämpsä ja Heikki Huotari	
Työn nimi Huippu-urheilun ja asuntola-asumisen tuomat uhkakuvat 18 - 20-vuotiaan miehen psyykkiseen hyvinvointiin Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot	Toimeksiantaja Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia
Aika Syksy 2015	Sivumäärä ja liitteet 70+6
<p>Nuoruusiän loppuvaihetta elävät miehet käyvät läpi tunne-elämään ja itsenäistymiseen liittyviä asioita. Vuokatti-Ruka</p> <p>Urheiluakatemiassa opiskelevat huippu-urheilijat joutuvat urheilun lisäksi ottamaan askeleen kohti itsenäisyyttä muuttaessaan pois kotoaan. He asuvat asuntolassa, mikä tuo kaiken muun lisäksi omat haasteensa heidän elämänvaiheeseensa. Kaikki ympäristölliset tekijät voivat horjuttaa heidän psyykkistä hyvinvointiaan ja tätä kautta vaikuttaa urheilusuorituksiin, koulunkäyntiin ja hyvinvointiin.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, millaisia uhkakuvia huippu-urheilulla ja asuntola-asumisella on 18 - 20vuotiaiden Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa opiskelevien, urheilevien miesten psyykkiseen hyvinvointiin heidän itsensä kokemana. Tavoitteenamme oli saada tietää, millaisia ratkaisuehdotuksia heiltä löytyy uhkakuvien ennaltaehkäisemiseksi. Tutkimustehtävämme oli selvittää, millaisia uhkakuvia huippu-urheilu ja asuntola-asuminen tuovat nuoren miehen psyykkiseen hyvinvointiin sekä millaisia ratkaisuehdotuksia he tuovat esille huippu-urheilun ja asuntola-asumisen tuomien uhkakuvien ennaltaehkäisemiseksi.</p> <p>Tutkimus on tyypiltään kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Aineiston keruun suoritimme 635-tekniikalla. Tämän aineistonkeruumenetelmän avulla opiskelijat toivat esiin uhkakuvia ja ratkaisuehdotuksia aiheisiin liittyen. Aineisto kerättiin kirjallisena. Analysoimme aineiston induktiivisella sisällönanalysointitavalla.</p> <p>Tulokset kertovat, että huippu-urheilu tuo uhkakuvina 18 – 20-vuotiaiden nuorten miesten psyykkiseen hyvinvointiin epäonnistumisen pelkoa, psyykkisten ongelmien ilmaantumista, sosiaalisten suhteiden kariutumista ja epävarmuutta huippu-urheilijan uran jälkeisestä elämästä. Ratkaisuehdotuksissa korostettiin psyykkisen valmennuksen tärkeyttä sekä perheen, ystävien ja valmentajan tukea. Asuntola-asuminen tuo uhkakuvia heidän psyykkiselle hyvinvoinnilleen sosiaalisten suhteiden tuomien haasteiden, oman rauhan puutteen ja arjenhallinnallisten ongelmien kautta. Ratkaisuehdotuksissa korostettiin tuen tarvetta, joka koostuu ohjauksesta, tiedon antamisesta, yleisestä valvonnasta asuntolassa ja arjen sujuvuuden seurannasta. Tukea toivottiin saavan omaisilta, valmentajalta ja asuntolan valvojalta.</p> <p>Tämän opinnäytetyön avulla voimme välittää tietoa Vuokatti-Ruka Urheiluakatemialle, millaisia uhkakuvia urheilijat näkevät huippu-urheilun tuovan heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa ja millä keinoilla uhkakuviin voitaisiin puuttua. Asuntola Sompala voi kehittää tulosten kautta asuntola-asumista ja Urheilija keskiössä -ajattelumalliaan. Kajaanin ammattikorkeakoulu ja sen henkilökunta voivat hyödyntää opinnäytetyömme tuloksia huomioidessaan niitä opiskelijoita, jotka asuvat asuntolassa oppilaitoksen vieressä. Esiin tulleet ratkaisuehdotukset voivat olla apuna asuntola-asumista kehittäessä.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Psyykinen hyvinvointi, psyykinen valmennus, asuntola-asuminen, 635-menetelmä
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto



School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Munter-Lämpä Mari and Huotari Heikki	
Title Imaged Threats Caused by Performance Sports and Dormitory Life to 18-20-Year-Old Men's Mental Well-being in Vuokatti-Ruka Sports Academy	
Optional Professional Studies	Commissioned by Vuokatti-Ruka Sports Academy
Date Autumn 2015	Total Number of Pages and Appendices 70+6
<p>In late adolescence, young men go through many things related to emotional life and becoming independent. For athletes who start their studies at Vuokatti-Ruka Sports Academy, moving away from home to a student dormitory is a step towards independence. Living at the student dormitory may have an effect on their mental well-being.</p> <p>The purpose of this thesis was to describe the risks that life at a student dormitory and performance sports pose to the mental wellbeing of 18-20-year-old men, as experienced by young men studying at Vuokatti-Ruka Sports Academy. The objective was to find solutions that would prevent risks to mental wellbeing. The re-search task was to study what threats performance sports and dormitory life posed to adolescent men's mental wellbeing, and what solutions to prevent the threats were proposed by these young men. This thesis was a qualitative study. The data was collected in writing with the 6-3-5 brainwriting method and analysed with inductive content analysis.</p> <p>The results showed that performance sports-related threats were fear of failure, occurrence of psychological problems, failures at relationships, and uncertainty about life after the sports career. Psychological coaching and support from close ones and coaches were proposed as solutions for the threats. Threats related to dormitory life included challenges related to social relations, lack of peace and privacy, and problems in life management. The need for different forms of support was emphasised in the proposed solutions. The respondents hoped to get support from their relatives, coaches, and dormitory manager.</p>	

Language of Thesis	Finnish
Keywords	Mental well-being, mental coaching, dormitory housing, 635-method
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

## ALKUSANAT

Tohmajärveläinen Seppo Rätty kiroilee keihäälle, kun taas kurikkalainen Juha Mieto jätti sukset noitumatta mutta kiillotti mitalitaistonsa ”kirkkahammaksi” käsittelemällä, myöntämällä ja hyväksymällä sadasosasekunnin tappionsa. Porilaisen Jyri Kjällin urheilijakommentti nyrkkeilyn välieräottelussa kuubalaista vastaan oli yhtä lyhyt kuin tyhjentävä: ”Vittu ei pysty!”

Kun merkittävät häviöt, loukkaantumiset tai kyydistä putoaminen raastavat mieltä, ovat psyykkiset eväät tarpeen. Voitoista harva järkkyy.

- Kaarina Naski 2011, toimittaja ja filosofian maisteri

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO 1

2 HUIPPU-URHEILU OSANA 18 - 20-VUOTIAAN MIEHEN PSYKKISTÄ

HYVINVOINTIA

3

2.1 Psykkinen hyvinvointi 3

2.2 Nuoruusikä 4

2.3 Urheilu ja huippu-urheilu 6

2.4 Psykkinen valmennus 8

2.5 Psyykkinen valmentautuminen	10	
3 VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIA JA ASUNTOLA-ASUMINEN	12	
3.1 Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia	12	
3.2 Asuntola-asuminen ja arjenhallinta	13	
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	16	
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	17	
5.1 Kvalitatiivinen tutkimus ja aineiston keruu	17	
5.2 Ryhmätapaamiseen valmistautuminen	19	
5.3 Ryhmätapaamisen toteutus	20	
5.4 Aineiston analysointi	23	
6 TULOKSET	28	
6.1 Huippu-urheilun tuomat uhkakuvat 18 - 20-vuotiaan miehen psyykkiseen hyvinvointiin		28
6.2 Ratkaisuehdotukset huippu-urheilun tuomien uhkakuvien ennaltaehkäisemiseksi		30
6.3 Asuntola-asumisen tuomat uhkakuvat 18 - 20-vuotiaan miehen psyykkiseen hyvinvointiin		34
6.4 Ratkaisuehdotukset asuntola-asumisen tuomien uhkakuvien ennaltaehkäisemiseksi		37
7 TULOSTEN TARKASTELUA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	43	
7.1 Psyykkiset taidot haasteena nuoren miehen elämässä	43	
7.2 Arjenhallinnan haasteet nuoren miehen elämässä	47	
8 POHDINTA	50	
8.1 Eettisyys	54	
8.2 Luotettavuus	56	
8.3 Ammatillinen kehittyminen ja jatkotutkimusaiheet	59	
LÄHTEET		64
LIITTEET		

## 1 JOHDANTO

Nuoruusiän loppuvaihetta elävät miehet käyvät läpi tunne-elämään ja itsenäistymiseen liittyviä asioita. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa opiskelevat huippu-urheilijat joutuvat urheilun lisäksi ottamaan askeleen kohti itsenäisyyttä muuttaessaan pois kotoaan. He asuvat asuntolassa, mikä tuo kaiken muun lisäksi omat haasteensa heidän elämänvaiheeseensa. Kaikki ympäristölliset tekijät voivat horjuttaa heidän psyykkistä hyvinvointiaan, ja tätä kautta vaikuttaa urheilusuorituksiin, arjen sujuvuuteen, koulunkäyntiin ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tässä opinnäytetyössä keskityimme kuvaamaan sitä, millaisia uhkakuvia huippu-urheilulla ja asuntola-asumisella on 18 - 20-vuotiaiden Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa opiskelevien, urheilevien miesten psyykkiseen hyvinvointiin heidän itsensä kokemana. Uhkakuvat tulivat esille näiden miesten omista kokemuksista ja ajatusmaailmasta. Jokainen heistä toi esille omia ratkaisuehdotuksiaan näiden uhkakuvien ennaltaehkäisemiseksi.

Muutaman vuoden aikana olemme saaneet median välityksellä lukea surullisia uutisia huippu-urheilijoiden masennuksista ja jopa itsemurhista. Nämä uutiset ovat nostaneet esiin psyykkisen valmennuksen ja valmentautumisen tärkeyden jo varhaisessa vaiheessa urheilijan uraa. Aihe on kuitenkin vielä uusi ja arka, ja siksi psyykkisen valmennuksen kehittämiseen on tartuttu.

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa on havaittu, kuinka merkityksellistä on ottaa urheilijan valmentamisessa huomioon myös psyykinen hyvinvointi. Opettajat ja urheilulajien valmentajat haluavat olla mukana tutkimassa omien opiskelijoidensa psyykkistä hyvinvointia, sekä sitä, kuinka asuntola-asuminen ja huippu-urheilu siihen vaikuttavat. Opinnäytetyöhön kuuluvan tutkimusmenetelmän kautta opiskelijat toivat esiin uhkakuvia ja ratkaisuehdotuksia aiheisiin liittyen. Uhkakuvien ja ratkaisuehdotusten myötä valmennustiimit ja opettajat voivat kehittää psyykkisen puolen valmentamistaan paremmaksi, sekä huomata asuntola-asumisen vaikutukset opiskelijoidensa psyykkiseen hyvinvointiin.

Säännöllisen harjoittelun yhteensovittaminen kokonaiselämäntilanteeseen on välttämätöntä, jotta harjoittelujärjestelmä olisi tasapainossa. Tähän vaikuttavat opiskelu, työ, koti ja harrastukset, jotka täytyy koordinoida tarkkaan. Tämän myötä urheilija kasvaa asteittain yhä suurempaan vastuuseen harjoittelemisesta ja tavoitteeseen sitoutumisesta kaikissa arki-elämän valinnoissaan. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 9.) Nykyajan yhteiskunnassa näiden yhdistäminen

voi olla hyvinkin vaikeaa, varsinkin nuoruusiän loppuvaihetta eläville, joille kaikki elämässä on uutta. Opinnäytetyömme tutkimuskohteen 18 - 20-vuotiaat miehet opiskelevat käytännössä Sotkamon lukiossa ja asuvat asuntolassa. Vuorisen (2015) mukaan he opiskelevat sisäoppilaitoksessa. Tällaisella yhtälöllä on suuri merkitys itsenäisyyttä harjoittelevan nuoren miehen psyykkiseen hyvinvointiin. Suurimpana haasteena ovat arjen, opiskelun ja urheilun yhteensovittaminen niin, että heidän psyykinen hyvinvointinsa ei järkkäisi. Tämän vuoksi sisällytimme opinnäytetyöhömmme myös asuntola-asumisen ja sen tuomat uhkakuvat psyykkiselle hyvinvoinnille. Asuntola-asuminen liittyy arjenhallintaan. Arjenhallinnassa ilmenevät ongelmat tuovat omat haasteensa psyykkiseen hyvinvointiin ja edelleen huippu-urheiluun. Asuntola-asumisen tuomien uhkakuvien ja ratkaisuehdotuksien kautta opiskelijaasuntolan henkilökunta voi kehittää asuntola-asumista.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata, millaisia uhkakuvia huippu-urheilu ja asuntola-asuminen tuovat 18 - 20-vuotiaiden Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa opiskelevien, urheilevien miesten psyykkiseen hyvinvointiin heidän itsensä kokemana. Tavoitteenamme oli saada tietää, millaisia ratkaisuehdotuksia heiltä löytyy uhkakuvien ennaltaehkäisemiseksi. Tietoa, jota opinnäytetyömme kautta saamme, voimme hyödyntää tulevassa ammatissamme sairaanhoitajana ohjatessamme asiakkaita tai potilaita terveyttä edistäviin elämäntapoihin. Tarkastelemalla työn tuloksia, ymmärrämme paremmin psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja kuinka psyykkistä hyvinvointia voidaan tukea.

Aluksi lähdimme määrittelemään opinnäytetyössämme ilmeneviä tärkeimpiä käsitteitä. Tutkimuksen suoritimme 635-tekniikkaa käyttäen. Sen avulla saimme paljon aineistoa lyhyessä ajassa. Tutkimusaineiston analysoimme induktiivisella sisällönanalyysillä, jonka avulla saimme tutkittavan ilmiön kuvauksen yleisessä ja tiivistetyssä muodossa. Kun tutkimusaineisto oli analysoitu, julkistimme siitä saadut tutkimustulokset, joiden pohjalta teimme johtopäätökset. Lopuksi pohdimme opinnäytetyömme eettisyyttä, luotettavuutta ja ammatillista kehittymistämme. Opinnäytetyössämme käytämme termiä psyykinen hyvinvointi, vaikka eri lähdemateriaaleissa käytetään myös termejä jaksaminen, psyykinen toimintakyky, henkinen hyvinvointi ja mielenterveys.

## 2 HUIPPU-URHEILU OSANA 18 - 20-VUOTIAAN MIEHEN PSYKKISTÄ HYVINVOINTIA

### 2.1 Psyykinen hyvinvointi

Psyykinen hyvinvointi on tila, jossa ihminen ymmärtää omat kykynsä, sopeutuu tavanomaisiin haasteisiin arkielämässä, stressiin, pystyy työskentelemään hyödyllisesti ja tuottavasti, sekä kykenee antamaan yhteiskunnalle oman panoksensa. Ihmisen hyvinvoinnille ja toimivuudelle psyykinen hyvinvointi on tärkeää. (Australian Institute of Health and Welfare 2001; Lehtonen & Lönnqvist 2007, 26; Lahtinen, Lavikainen & Lehtinen 2000, 36.) Käsitteenä psyykinen hyvinvointi on monimuotoinen ja sitä on vaikea määritellä tarkkaan. Siihen vaikuttavat varhainen vuorovaikutus, perimä, elämäkokemukset, elämäntilanteen kuormittavuus, ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto. Psyykinen hyvinvointi ei ole absoluuttinen käsite, joten sitä ei voida mitata. Se on suhteellista ja ihminen itse joutuu määrittelemään millainen hänen mielenterveytensä tila on. (Nordling & Toivio 2009, 84.) Psyykinen hyvinvointi mielletäänkin monesti onnellisuutena. Onnellisuus ja psyykinen hyvinvointi yhdessä tarkoittavat itsensä tuntemista ja hyväksymistä, myönteisiä suhteita muihin ihmisiin, oman elämän hallintaa, sekä mahdollisuutta kasvuun, kehitykseen ja uuden oppimiseen. Kokonaisuudessaan ihminen tuntee elävänsä mielekästä elämää. (Litmanen, Pesonen, Renfors & Ryhänen 2004, 26.)

Psyykinen hyvinvointi ei tarkoita vain häiriön tai sairauden puuttumista. Se tarkoittaa sellaista olotilaa, jollaisen jokainen omana yksilönään toivoo itsellensä. Psyykinen hyvinvointi kokonaisuudessaan on mielen, ruumiin ja hyvinvoinnin tasapaino. Psyykkisesti hyvinvoivalla ihmisellä on valmiudet kohdata elämän tuomat haasteet ja selviytyä niistä yksin tai muiden ihmisten tuella. Psyykkisen hyvinvoinnin avulla jokainen voi ohjata elämäänsä, koska se kulkee mukana läpi elämän. Yleensä ihminen ajattelee omaa psyykkistä hyvinvointiaan vasta sitten, kun se horjuu, tai sen on tavalla tai toisella menettämässä. (Heiskanen & Salonen 1997, 13; Munnukka 1998, 69 - 73.)

Psyykkistä hyvinvointia voidaan myös kuvata ihmisen hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen tiedostaa omat kykynsä ja osaa käyttää niitä. Hänellä on hallussaan elämäntilanteita, jotta hän pystyy toimimaan tavallisessa arjessa. Hyvässä psyykkisessä tasapainossa ihminen pystyy toimimaan tuotteliaammin ja tuloksellisemmin. Psyykinen hyvinvointi on voimavara ja resurssi. Tämä mahdollistaa kokemaan elämäniloa, voittamaan vaikeuksia ja selviämään elämän haasteista. (Kanerva, Kuhanen, Oittinen, Scubert & Seuri 2010, 19 - 20.) Psyykkiseen



hyvinvointiin voi jokainen vaikuttaa omalla käytöksellään. Ihmisten tulisi olla vain paljon vastuullisempia ja aktiivisempia psyykkisen hyvinvointinsa suhteen. (Heiskanen & Salonen 1997, 12.) Saarenheimo (2013, 373) taas kuvaa psyykkistä hyvinvointia jatkuvana prosessina, joka ei näin ollen ole pysyvä tila. Hänen mukaansa sitä muovaavat biologiset, psykologiset ja ympäristöön liittyvät tekijät sekä ihmisen omat elämänaikaiset kokemukset.

Psyykkisen hyvinvoinnin ymmärtäminen edellyttää tietoa siitä, mikä on normaalia ja mikä poikkeavaa, mitä tarkoittaa ihanteellinen psyyken terveys, millä tavalla psyykinen hyvinvointi ilmenee ihmisten elämässä keskimäärin ja minkälaisista erilaisista tekijöistä jatkuvasti muuttuva psyykinen hyvinvointi on riippuvainen (Lehtonen & Lönnqvist 2007, 26).

Psyykinen hyvinvointi ohjaa myös nuoruusiän loppuvaihetta elävän nuoren elämää. Sitä voidaan kutsua sellaiseksi hyvinvoinnin tilaksi, jossa nuori yrittää selvittää arjen toiminnoista voitokkaasti. (Aaltonen, Ojanen, Vilhunen & Vilen 2003, 177, 186.) Psyykinen kasvu on nuoruusiässä merkityksellinen, koska silloin muotoutuu myös nuoren persoonallisuus. Tällöin nuorena tapahtuu muutoksia myös lapsuuden aikaiseen arvomaailmaan. (Kunttu 2011, 19.) Jos nuoren psyykinen hyvinvointi horjuu, voi seurauksena olla minä-käsityksen muuttuminen, opiskelujen kesken jääminen ja kaverisuhteiden hajoaminen. Horjumisen voi näkyä myös masennuksena, sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa suurina ongelmina tai harha- ja pelkotiloina. (Kiviniemi 2009, 113 - 115.)

## 2.2 Nuoruusikä

Erik. H Eriksonin teoria ihmisen elämänkaarenvaiheista korostaa, että kasvu ja kehitys eivät tapahdu tyhjiössä, vaan sellaisessa sosiaalisessa ympäristössä, joka muodostuu perheestä, toveripiiristä, koulusta sekä muusta sosiaalisesta ympäristöstä. Ihmisen muutos ja kehitys ovat ympäristön taholta tuleviin paineisiin sopeutumista. Nuorten aikuistumista muokkaavat monet yhteiskunnalliset instituutiot, joista keskeisimmissä rooleissa ovat valtio, työmarkkinat, perhe ja koulutusjärjestelmät. Näissä tapahtuvat muutokset vaikuttavat nuoren yksilön elämään, ja nuorten aikuistumisprosessit ovat sidoksissa eri elämänvaiheissa tapahtuviin kehityskulkuihin. (Kuusinen 2003, 316; Aapola & Ketokivi 2005, 10.)

Nuoruus elämänvaiheena on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun prosessi (Aaltonen ym. 2003, 14). Rantasen (2010, 46 - 47) mukaan, kun nuoruusikä on käyty läpi terveellä tavalla, on nuori kykenevä itsenäistymään ja irrottautumaan lapsuudenkodistaan.

Maailmankatsomukselliset asiat ovat alkaneet jo muotoutua, ja nuorella alkaa olla jo tietty suunta omalle elämälleen. Kuitenkin koko kasvuprosessin ajan mielen ja ruumiin yhteys säilyy, joten mielen häiriöt ilmenevät monesti oireina kehossa. Tikkasen (2012, 17 - 21) mukaan nuoruus määritellään niin, että lapsi kehittyy nuoresta aikuiseksi, jolloin nuori tekee elämäänsä koskien tärkeitä päätöksiä. Päätöksiä tehdään elämäntapaan, arvoihin ja koulutukseen liittyen. Valintoja tehdessä nuori tarvitsee ympärilleen ihmisiä, joihin voi samaistua, sekä sellaisen verkoston, josta voi saada tarvittaessa vertaistukea.

Nuoruudessa sosiaaliset verkostot ja ystävät ovat tärkeitä. Ystäviltä ja kaveripiireistä haetaan ystävyuden lisäksi neuvoa, ymmärrystä ja läheisyyttä. Ystävien ja sosiaalisten verkostojen puute voi vaikuttaa negatiivisesti nuoren kehitykseen. Yksinäisyyteen johtavia syitä voivat olla muun muassa ujous, kiusaaminen ja huono itsetunto. Yksinäisyyden seurauksena voi olla lisääntyvää ahdistuneisuutta. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 85 – 88.) Nurmen (2003, 256 - 257) mukaan nuoruudessa on kyse sosiaalistumisprosessista, jonka kuluessa on omaksuttava normit, arvot ja vaaditut käyttäytymismallit. Toisin sanoen nuoren on opittava yhteiskuntansa säännöt ja sopeuduttava ympäristöönsä. Kun nuori haluaa itsenäistyä ja irtautuu perheestään, on hänen samalla opittava kantamaan vastuuta sekä omaksuttava sellaisia rooleja, joita aikuisena oleminen edellyttää.

Myöhäisnuoruutta voidaan kutsua ajanjaksoksi, jossa sopeudutaan aikuiselämään. Selvä merkki siirtymisestä aikuisuuteen on seurustelusuhteiden vakiintuminen. Nuoren on tehtävä suuria päätöksiä koskien ammattia, opiskelua, asumista ja seurustelua. Myöhäisnuoruus kestää monesti pitkälle yli 20 ikävuoden, koska aikuisuuteen siirtyminen on nykypäivänä pitkä prosessi. On tyypillistä, että nuoret ovat vielä tässä vaiheessa vanhemmistaan taloudellisesti riippuvaisia, vaikka voivatkin olla itsenäisiä ja asua poissa kotoaan. (Hara & Vasarainen 2005, 40 - 41.) Nuoruuden pidentyminen nyky-yhteiskunnassa on liitetty opiskeluaikojen pitkittymiseen, taloudelliseen autonomiaan ja perheen perustamisen lykkääntymiseen. Joillekin nuorille se saattaa tarkoittaa epävarmuuden olotilan jatkumista, jolloin selvyttä omasta itsestään ollaan vasta etsimässä. (Aapola & Ketokivi 2005, 8.)

Nuoruuden kehityksellisenä tavoitteena on itsenäistyminen. Jotta nuori voi päästä tähän tavoitteeseen, on hänen saavutettava ikäkautensa kehitystehtävät. Nuoren kehitystehtävinä

ovat irtaantua lapsuuden vanhemmista, murrosiän vuoksi muuttuvan ruumiinkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin hyväksyminen sekä turvautuminen ikäovereihinsa nuoruusiän kasvun ja kehityksen aikana. Itsenäistymisessä taas nuoren on tärkeää löytää oma identiteettinsä. Tällä tarkoitetaan sitä, että nuorelle syntyy oma sisäistynyt mielikuva itsestään. Identiteetin tarkoituksena on rakentaa persoonallisuutta. Identiteetin muotoutuminen nuoruudessa nähdään keskeisimpänä kehityshaasteena. (Aalberg & Siimes 2007, 67 - 68; Klockars 2011, 19.) Nuoruudessa on tärkeää löytää oma ainutkertaisuutensa ja omaperäisyytensä. Nuoren on myös tärkeätä huomata, että hänen ei tarvitse vertailla elämäänsä toisten nuorten elämään. On eletävä omaa ainutkertaista elämää ja hyväksyä se. (Isotalo & Kinnunen 2004, 21 - 22.) Itsenäisyyteen liittyy muitakin kehityshaasteita. Tällaisia ovat esimerkiksi elämän tarkoituksen etsiminen, tulevaisuuden kuvan hahmottuminen ja oman olemuksensa hyväksyminen. Tavoitteena on, että nuori muodostaisi omia sosiaalisia verkostoja, käyttäytyisi sosiaalisesti vastuullisella tavalla ja ottaisi vastuun omasta hyvinvoinnistaan. (Aaltonen ym. 2003, 23.)

Margaret Mahler on tutkinut nuoruuden kehityksen kulkua. Hänen teoriaa kutsutaan separaatio-individuaatio-prosessiksi, jossa itsenäistyminen tapahtuu vaiheittain. Lähtökohtana on se, että nuori kokee olevansa kiinteä osa perhettä, joka elää symbioosissa. Mahlerin teoriassa on neljä vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa nuori totuttelee ruumiinkuvaansa ja tuntee olonsa epävarmaksi. Toisessa vaiheessa nuori harjoittelee itsenäistä päätöksentekoa. Nuori haluaa vapautta, mutta ei osaa vielä ottaa vastuuta kaikesta tekemisestään, vaan luottaa vanhempiinsa. Kolmannessa vaiheessa nuori voi alkaa pelätä itsenäistymistä ja eroa perheestään, sekä epäillä selviytymistään. Viimeistä vaihetta Mahler nimittää yksilöllisyyden kiinteytymisen ja tunnekohteiden pysyvyyden vaiheeksi. Tässä vaiheessa nuori tunnistaa voimavaransa ja oppii hallitsemaan itsensä uusissa tilanteissa, sekä uskoo selviävänsä elämästä itsenäisesti. (Aaltonen ym. 2003, 78 - 79.)

### 2.3 Urheilu ja huippu-urheilu

Käsitteenä urheilu kuvaa kansalaisten vapaa-ajan kilpailullisia ja fyysisiä ponnisteluja (Lämsä 2009, 15). Lisäksi kysymys on paremmuudesta, annettujen sääntöjen noudattamisesta ja samojen ehtojen noudattamisesta. Urheiluksi määritellään lajit, jotka kuuluvat Suomen

Urheiluliiton lajijärjestöihin tai olympiakisojen lajiohjelmaan. (Heinilä 2012.) Urheilu voidaan jakaa kilpaurheiluun, huippu-urheiluun, ammattilaisurheiluun, kuntourheiluun, vammaisurheiluun, nuorisourheiluun ja veteraaniurheiluun. Urheilulla tarkoitetaan joko ammatinomaista liikuntaa kuten huippu-urheilu, tai harrastuksenomaista kuten kilpaurheilu. Näille ominaisia piirteitä ovat taidon ja fyysisen suorituskyvyn vertaileminen, pyrkimys parantaa suorituskykyä ja taitoa, sekä kilpailutapahtuma, joka on tarkasti säännöillä normitettu. (Lämsä 2009, 15 - 16.) Opinnäytetyömme kohderyhmä, opiskelijat, kuuluvat huippu-urheilijoihin, koska heille urheileminen on ammattimaista harjoittelua, joka tähtää huippu-urheiluun.

Kasken (2006, 21) mukaan huippu-urheiluksi määritellään aikuisten ja 16 - 18-vuotiaiden nuorten maajoukkutasoinen toiminta, jonka päämääränä on urheilijoiden menestyminen kansainvälisissä arvokilpailuissa ja urheilutapahtumissa. Heinilä (2001, 106) kertoo, että huippu-urheilussa kilpailua kuvataan päättymättömänä prosessina. Siinä kilpailu tuottaa koko ajan uusia voittajia ja häviäjiä. Voittaja on aina haasteena häviäjälle, joten torjuakseen haastajan, voittajan on jatkuvasti pystyttävä parempaan suoritukseen. Päättymätön kilpailu nostaa huippu-urheilun vaatimustasoa, eikä kilpailu tunne mitään kattoa.

Suomalaisen huippu-urheilun perustana on kansalaistoiminta. Paikalliset urheiluseurat järjestävät lapsille ja nuorille liikuntaharrastusmahdollisuuksia. Lajiliitot taas poimivat urheilullisesti lupaavimmat urheilijat oman lajinsa maajoukkuevalmennusryhmiin ja kansainvälisiin kilpailuihin. Huippu-urheilun valmennuksen tukena toimivat urheiluakatemit, urheiluopistot ja liikuntatutkimustyötä tekevät tahot. Olympiakomitea tekee valinnat Olympiajoukkueisiin, yhdessä lajiliittojen kanssa. Olympiakomitea vastaa myös monista huippu-urheilun koordinaatio-, asiantuntija- ja edunvalvontatehtävistä. (Urheilun viitekehys 2015.) Aatteena, eli toimintaideana on, että huippu-urheilu on vakavaa ja jopa työn tarkoituksen täyttävä elämänsisältö. Tällöin koko elämä sopeutetaan huippu-urheilun keskeisiin vaatimuksiin. Nämä ovat korkean vaatimustason urheilussa menestymisen, huipulle pääsyn ja siellä pysymisen edellytyksiä. (Heinilä 2001, 106 - 107.)

Yleisesti ajatellaan, että urheilu itsessään kasvattaisi nuoria hyviin tai huonoihin arvoihin, tai käyttäytymismalleihin, mutta tutkimusten mukaan näin ei kuitenkaan ole. Mikäli valmentaja huomioi urheilijan yksilönä ja on hänen kanssaan vuorovaikutuksessa, urheilulla on kasvattava vaikutus. Valmentaja vaikuttaa urheilijaan saamalla hänessä aikaan ajattelun tai käyttäytymisen muutoksia, jolloin valmentajakin voi vaikuttaa urheilijoidensa moraaliseen ajatteluun,

empatiakykyyn ja persoonallisuuden kehittymiseen. (Hara & Vasarainen 2005, 59.) Menestymisen tärkeys painaa kuitenkin leimansa huippu-urheilun moraaliin. Tunnettu amerikkalainen valmentaja Vince Lombardi onkin sanonut että ”voitto ei ole pääasia, se on ainoa asia”. Huippu-urheilussa maksetaan korvausta tai palkkaa. Se on työtä, mutta vain menestyminen takaa korvauksen tehdystä työstä. Huippu-urheilussa ei ole varaa veljeilyyn, pehmoiluun, eikä aina edes kilpailuvastustajien tai sääntöjen loukkaamattomuuden kunnioittamiseen. (Heinilä 2001, 108.)

Huippu-urheilijan minäkäsitys muodostuu useasta erilaisesta minäkuvasta. Tällaisia minäkuvia ovat sosiaalinen, fyysinen, ammatillinen ja psyykinen minäkuva. Sosiaalisella minäkuvalla tarkoitetaan sitä, kuinka urheilija kokee pärjäävänsä toisten ihmisten kanssa ja kuinka toiset kokevat hänet. Fyysinen minäkuva taas tarkoittaa sitä, kuinka urheilija kokee oman kehonsa. Ammatillinen minäkuva liittyy urheilijan käsitykseen opiskelun ja työn merkityksestä hänelle, ja millä tavalla hän kokee niiden kehittävän itseään. Psyykkisten toimintojen minäkuva taas kertoo älykkyydestä, asenteista, tunnetekijöistä, ajattelu- ja toimintastrategioista. (Heino 2000, 46.)

#### 2.4 Psyykinen valmennus

Psyykkisellä valmennuksella tarkoitetaan kokonaisvaltaista prosessia, joka sisältää yhteisö-, ryhmä- ja yksilötason menetelmiä. Se sisältää sellaisia valmennukseen liittyviä ratkaisuja, jotka tukevat valmentajien ja urheilijoiden psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehittymistä. Tällaisten ratkaisujen avulla urheilijat pyrkivät harjoittamaan psyykkisiä taitojaan, joiden avulla heillä on valmiudet kohdata urheiluun liittyviä stressitilanteita ja hoitamaan psyykkisiä ongelmia. Psyykkistä valmennusta on mukana jokaisessa valmennustilanteessa, kaikilla suoritusasoilla. Valmennuksen tavoitteena on urheilijan ja valmentajan psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen sekä persoonallisuuden kasvun tukeminen. Jotta tähän päästäisiin, ei psyykkistä valmennusta voida rajoittaa korkeatasoisin huippu-urheilijoihin, vaan tarkasteluun on otettava myös eri-ikäisten ja eri taitotasolla olevien valmennus ja kaikki valmennustilanteet. (Haarala, Lintunen, Orava, Rovio, Ruiz & Westerlund 2012, 31.) Heino (2000, 14) mukaan psyykinen valmennus on yksilön suorituksiin, kehittymiseen, elämänhallintaan ja hyvinvointiin vaikuttavien tekojoiden huomioimista, kehittämistä tai varmistamista.

Yhteisötasolla psyykinen valmennus tulisi nähdä osana päivittäistä valmennusta, laajana kokonaisuutena. Kun ihmisillä on tarve kuulua johonkin ryhmään tai yhteisöön, urheiluryhmät voivat parhaimmillaan tarjota mahdollisuuden liittymisen kokemuksiin. Tällä on voimakas vaikutus urheilijan identiteettiin ja hyvinvointiin. Yhteenkuuluvuuden ja yksilöllisyyden tunnetta voidaan pitää tärkeänä päämääränä kasvatusvuorovaikutuksessa. (Alasuutari, Hännikäinen, Karila, Nummenmaa & Raksu-Puttonen 2006, 9.) Suoriutuminen ja oppiminen ovat yhteisöllisiä kokemuksia. Parhaimmillaan ne tarkoittavat rajojen ylittämistä. Tärkeimpiä huippusuorituksen lähtökohtia ovat valmennusryhmän tai joukkueen jäsenten työskentely tavoitteen saavuttamiseksi, jaettu toiminnan jäsentäminen ja arvioiminen, sekä ymmärryksen jakaminen. (Haarala ym. 2012, 33.)

Yksilötasolla psyykinen valmennus tarkoittaa huippu-urheilijan voimavarojen optimaalista hyödyntämistä harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Jokaisella ihmisellä on yksilöllinen toimintaa ohjaava asenteisiin, tunteisiin ja ajatteluun pohjautuva toimintajärjestelmä, joka määrittää millaisia toimintoja hän valitsee ja miten hän niistä suoriutuu. Toimintajärjestelmä rakentuu ajan myötä urheilijan ja ympäröivän maailman, erityisesti läheisten ihmisten, välisessä vuorovaikutuksessa. (Jaakkola & Liukkonen 2003, 9.) Valmentajat ovat avainasemassa innostavien ja turvallisten oppimisympäristöjen luomisessa. Palautteen saaminen, tavoitteen asettelu, kilpailu ja joukkuevalinnat ovat huippu-urheilijalle aina mahdollisia stressitilanteita. Psykkisellä valmennuksella on näihin kriittisiin tilanteisiin auttamiskeinoja. Tällaisia ovat esimerkiksi tunne-, vuorovaikutus- ja ryhmätaitojen harjoittelu. Sellaisen ilmapiirin vaaliminen, joka lisää psyykkistä hyvinvointia ja viihtymistä, ei ole ristiriidassa korkeiden suoritustavoitteiden kanssa. Kun urheilija viihtyy, kokee onnistumisen tunteita, oppii asettamaan itsellensä realistisia tavoitteita ja arvioimaan niiden toteutumista, hän jatkaa urheilijan urallaan. Tällöin hän myös jaksaa kohdata huippu-urheilijan uraan liittyviä pettymyksiä, ja on todennäköisempää, että hän suoriutuu kilpailutilanteista suoritustasonsa mukaisesti. (Haarala ym. 2012, 34.)

Suurin osa urheilijoista on psyykkisesti tasapainossa. Heiltä löytyy kyky käsitellä urheiluun ja elämään liittyviä asioita siten, että psyykkiset toiminnot eivät tule esteiksi valmennuksen aikana. Osa urheilijoista tarvitsee kuitenkin psyykkistä tukea henkisten ominaisuuksien vahvistamisessa. Tällöin pyritään kehittämään tekijöitä, jotka rajoittavat suoritusta. Valmentajan ja kaikkien urheilijan taustatukijoiden tulisi kiinnittää huomiota urheilijan psyykkisten voimavarojen riittävyteen ja tarvittaessa ryhtyä hyvissä ajoin tueksi. (Heino 2000, 14 - 15.) Kun huippu-urheilijalla on psyykkisiä ongelmia, saattavat ne ilmentyä syömishäiriöinä,

vaikeana kilpailujännityksenä, vaikeina urakriiseinä tai ryhmäristiriitoina joukkueessa. Urheilijoita hoidettaessa käytetään apuna esimerkiksi ryhmäterapiaa ja perheterapiaa. Terapian onnistumisen arvioinnissa valmentajan, urheilijan ja psykoterapeutin kokemukset ovat keskeisessä asemassa. Elämää vaikeuttaneen ongelman helpottaessa tulokset näkyvät usein myös urheilijan urheilusuorituksissa myönteisellä tavalla. Psykkisten ongelmien hoitaminen on jätettävä psykologien ja psykoterapeuttien tehtäväksi, valmentaja ohjaa tarvittaessa urheilijan hoidon arvioon. (Haarala ym. 2012, 36.)

## 2.5 Psykkinen valmentautuminen

Urheilijan vastuu omasta valmentautumisestaan lisääntyy vaihe vaiheelta, iän ja urheilu-uran myötä. Urheilijalla itsellään on suuri vastuu tekemisestään, koska kyseessä on urheilijan oma elämä ja ura. Urheilijan on selvitettävä itse mitä urheilultaan haluaa ja mitkä ovat hänen tavoitteensa urheilussa. Hänen tulee siis tietää mitä tekee, miksi tekee ja miten tekee. Urheilijan on näin ollen tärkeää kyetä analysoimaan omaa tekemistään. Hänen täytyy myös kyetä keskustelemaan tuntemuksistaan ja ajatuksistaan valmentajansa kanssa. Nämä auttavat urheilijaa tunnistamaan ja sisäistämään asioita. (Forsman & Lampinen 2008, 13.) Kasken (2006, 31) mukaan valmentautuminen perustuu vuorovaikutukseen. Vuorovaikutus on pohjana onnistuneelle ja hyvälle valmentautumiselle. Tällä vuorovaikutuksella tarkoitetaan urheilijan sisäistä dialogia eli kokemuksen ja siihen liitetyn merkityksen välistä vuoropuhelua, ihmisen sisäistä puhetta itsensä kanssa.

Psykkisessä valmentautumisessa tarkastellaan ihmisen valmentautumista urheilussa. Keskeistä on löytää ne tekijät, jotka auttavat ja tukevat urheilijaa parhaiten sekä urheilu-uralla että muussa elämässä. Psykkinen valmentautuminen pitää sisällään erilaisten harjoitteiden, kuten keskittymis-, mielikuva- tai rentoutusharjoitusten tekemistä. Valmentautumiseen voi sisältyä myös myönteistä itsepuhelua, esimerkiksi ”tänään menen täysillä”. Joskus itsepuhelu voi olla myös kielteistä, esimerkiksi ”mitä, jos en onnistukaan?”. Tavoitteena on, että se ilo, joka on alun perin vienyt hänet urheilun pariin, on läsnä suorituksessa ja tekemisessä. Toisin sanoen, hän nauttii urheilemisesta. (Kaski 2006, 13 - 14.) Psykkinen valmentautuminen voidaan nähdä kokonaisvaltaisena valmentautumisen pohtimisena, tutkimisena, analysoimisena ja arvioimisena. Psykkisen valmentautumisen tavoitteet ovat, että urheilija saa tukea huippusuorituksen tekemiseen, oppii itsesäätelymenetelmiä, pyrkii tehostamaan harjoittelua ja arvioimaan toimintaansa sekä parantaa vuorovaikutustaitojaan. Tavoitteena on myös tukea urheilijan henkilökohtaista hyvinvointia ja kasvua, auttaa urheilijaa henkilökohtaisen elämän ja

urheilun yhteensovittamisessa sekä auttaa urheilijaa löytämään oma tapansa valmentautua psyykkisesti. (Kaski 2006, 75 - 77.)

Psyykkinen valmentautuminen alkaa tavoitteiden asettamisella. Tavoitteella tarkoitetaan toiminnan päämäärää tai kohdetta, asiaa, jota yksilö pyrkii saavuttamaan. Niiden tulisi olla riittävän haasteellisia mutta silti realistisia. Lisäksi niiden tulisi olla täsmällisiä ja selkeitä, sekä lopputulokseen, suoritukseen tai suoritusprosessiin liittyviä. Tavoitteita olisi hyvä asettaa sekä lyhyelle että pitkälle aikavälille. Tavoitteen asettelussa tulisi tukea urheilijan pystyvyyden tunnetta eli uskoa tavoitteiden saavuttamiseen. Tavoitteet tulisi suunnata urheilijan vahvuuksiin ja voimavaroihin positiivisesti, jolloin ne saavutetaan paremmin. (Jaakkola & Rovio 2012, 138 - 140.)

Itseluottamus vaikuttaa myös urheilijan suorituskykyyn ja on siksi osa psyykkistä valmentautumista. Itseluottamus tarkoittaa varmuuden kokemista ja uskoa omiin kykyihinsä. Se on myös tervettä ylpeyttä, joka ohjaa urheilijan suoritusta (Jaakkola & Liukkonen 2003, 79.) Hyvän itseluottamuksen omaavat urheilijat ajattelevat tehokkaammin. He kykenevät selittämään voitot ja tappiot tekijöillä, joihin voivat itse vaikuttaa, jolloin he ottavat kontrollin omasta kehittämisestään. Itseluottamuksen tärkeimmät osat ovat itsesäätelytaidot, tunteiden hallinta ja psyykkinen vahvuus. Itseluottamus vahvistuu, rakentuu ja kehittyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja kokemuksen myötä. (Roos-Salmi 2012, 149 - 154.)

Rentoutuminen ja keskittyminen ovat tärkeitä osa-alueita psyykkisessä valmentautumisessa. Rentoutuminen on ennen osatun ja välillä unohdetun taidon uudelleen opettelua ja harjoittelua. Rentoutumisen avulla opitaan säätelemään autonomisen hermoston toimintaa, joka vaikuttaa kilpailujännitykseen ja vireystasoon. Kun urheilija on rentoutuneessa tilassa, mieli kääntyy ikään kuin sisäänpäin. Rentoutuneessa tilassa urheilijan henkiset akut lataantuvat. Tällöin urheilija kykenee jättämään ulkopuoliset tekijät sivuun tai kokonaan pois. (Kataja 2012, 181.) Keskittymisellä taas tarkoitetaan huomion suuntaamista siihen, mitä urheilija tekee. Hyvä keskittyminen tarkoittaa sitä, etteivät ajatukset harhaile, vaan pysyvät meneillään olevassa suorituksessa. Onnistuneessa keskittymisessä luottamus omaan kehoon ja omiin taitoihin lisääntyy. (Arajärvi & Lehtoviita 2012, 206.) Tietoisen keskittymisen apuvälineinä käytetään yleisesti rentoutumista, mielikuvaharjoittelua sekä erilaisia ajan myötä opittuja keskittymismalleja. Rentoutumisen avulla rauhoittuu mieli, mutta samalla myös ajatukset ja tunteet saavat tilaa. Mielikuvaharjoittelussa käydään etukäteen läpi tulevaa urheilusuoritusta sekä siihen liittyviä tunteita ja ajatuksia. Näiden kautta urheilija varmistuu siitä, että on tehnyt



oikeat asiat kilpailun hyväksi sekä ajatusten, toimintojen että tunteiden kannalta. (Heino 2000, 231.)

### 3 VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIA JA ASUNTOLA-ASUMINEN

#### 3.1 Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa on tehty strategia välille 2015 - 2020 visiolla, olla paras huippujen kasvattaja maailmassa lumilajeissa. Tavoitteet on jaettu määrällisiin ja toiminnallisiin tavoitteisiin. Määrälliset tavoitteet ovat kaksinkertaistaa budjetti, saada stipendirahastoon 200 000 € ja että Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa olisi 300 - 500 urheilijaa vuoteen 2020 mennessä. Toiminnallisina tavoitteina on saada lajiensa parhaat urheilijat hakemaan opiskelupaikkaa, tarjota urheilijoiden käyttöön lajien parhaat valmentajat ja kasvattajat, sekä ympäri vuoden parhaat harjoitteluolosuhteet, järjestää parempia opiskelumahdollisuuksia ja mahdollistaa opiskelun onnistuminen ajasta ja paikasta riippumatta. Arvoina oppilaitoksessa toimii tavoitteellisuus, vuorovaikutteisuus, yksilöllisyys, laatu ja menestys. (Vuorinen 2015.)

Opiskelijat opiskelevat Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian sisäoppilaitoksessa tai paikkakuntansa oppilaitoksissa. Valmentautuminen tapahtuu fyysisesti Kajaanin, Vuokatin ja Rukan huipputaso olosuhteissa. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia mahdollistaa urheilun ja opintojen yhteensovittamisen, koordinoimalla yhteen valmennuksen, opintopolun ja tukijärjestelmät. Näin voidaan tukea opiskelua kokonaisvaltaisesti. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan kuuluu 11 oppilaitosta sekä Kainuun Prikaati, 13 lajia, 40 valmentajaa ja yhteensä 500 urheilijaa 70:ltä eri paikkakunnalta. Se on tarkoitettu ylä-asteikäisistä nuorista aina kolmannen asteen opiskelijoille. (Urheiluopisto 2014.) Missio eli toiminta-ajatus on kasvattaa urheilijoita oman lajinsa huipuksi, yhdistämällä urheilu, opiskelu ja arjenhallinta. Toimintaajatus on jaettu sisäiseen- ja toimialan missioon. Sisäinen missio on oman organisaation jatkuva kehittäminen ja reagointi muuttuvaan maailmaan. Toimialan missiona on olla jatkuvasti, myös tulevaisuudessa, suunnannäyttäjänä suomalaiselle urheilulle. (Vuorinen 2015.)

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia on nuori toimija, jolla kuitenkin pitkät perinteet. VuokattiRuka Urheiluakatemia on syntynyt Vuokatin Urheiluakatemian, Kainuun Prikaatin ja Rukan Alppi-koulun yhdistymisen seurauksena. Opiskelija-urheilijoista 80 – 90 % tulee

Kainuun ja Koillismaan ulkopuolelta. Tämä asettaa oppilaitokselle jatkuvan kehityksen tarpeen. Palveluiden on toimittava vuorokauden ja vuoden ympäri, niin asuntoloissa, ruokailuissa, terveydenhuollossa kuin muissakin tukipalveluissa. Lisäksi urheilijoiden tueksi on rakennettu kattava asiantuntija verkosto, joiden tarjoamia palveluita he voivat ostaa. Esimerkkinä mainittakoon lihashuolto ja lääkärintarkastukset. Tulevan vuoden aikana tullaan panostamaan lisää urheilijan kokonaisvaltaiseen huomioimiseen. Valmennuksen ja opetuksen lisäksi arjen hallinta tulee olemaan ydintoimintoina. (Vuorinen 2015.)

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa on jokaisella opiskelijalla mahdollisuus psyykkiseen valmennukseen. Psyykkisessä valmennuksessa harjoitellaan sellaisia taitoja, joita urheilija tulee tarvitsemaan harjoittelussa ja kilpailutilanteissa. Valmennus on niin käytännönläheistä, että urheilija voi helposti hyödyntää sitä arjessa. Valmennuksen aiheina voivat olla mm. rentoutuminen ja stressinhallintataidot, tunteiden hallinta esimerkiksi kilpailutilanteissa sekä keskittymiskyvyn ja motivaation lisääminen. Valmennus tapahtuu kahdenkeskisenä keskusteluna psyykkisen valmentajan ja valmennettavan kanssa. (Henkinen valmennus 2014.)

### 3.2 Asuntola-asuminen ja arjenhallinta

Vuorisen (2015) mukaan Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiasta voidaan käyttää nimeä sisäoppilaitos. Sisäoppilaitokseksi voidaan määritellä opiskelupaikat, jossa opiskelijat asuvat asuntolassa opiskeluympäristössä, käyttävät alueen ruokailu-palveluita ja osallistuvat opiskeluun että valmennukseen.

”Kansanopisto on yleissivistävää aikuiskoulutusta antava sisäoppilaitos, jonka tarkoitus on edistää kansalaisten omaehtoista opiskelua siten, että kukin kansanopisto voi samalla painottaa arvo- ja aatetaustansa ja kasvatustavoitteitaan.” Koulutusta voidaan järjestää maksullisena toimintapalveluna ja siihen voidaan liittää tutkimustoimintaa. Sisäoppilaitoksen ylläpitäjänä voi toimia rekisteröity suomalainen yhteisö tai säätiö, taikka kunta tai kuntayhtymä. (Laki valtiosuutta saavista kansanopistoista § 1 ja 2.)

Ammattioppilaitosten asuntolat toimivat oppilaitosten ympäristössä ja alaisuudessa, säännöillä ja rahoituksella. ”Koulutuksen järjestäjän tulee hyväksyä järjestyssäännöt tai antaa muut oppilaitoksessa sovellettavat järjestysmääräykset, joilla edistetään sisäistä järjestystä, opiskelun esteetöntä sujumista sekä oppilaitosyhteisön turvallisuutta ja viihtyisyyttä.” Asuntolan säännöt

kuuluvat myös oppilaitoksen lain edellyttämiin käytösohjeisiin. (Laki ammatillisesta peruskoulutuksesta § 28.) ”Ammatillisen koulutuksen tarkoituksena on kohottaa väestön ammatillista osaamista, kehittää työelämää ja vastata sen osaamistarpeisiin sekä edistää työllisyyttä ja yrittäjyyttä sekä tukea elinikäistä oppimista” (Laki ammatillisesta koulutuksesta § 2).

Tutkimuskohteemme nuoret miehet opiskelevat Sotkamon lukiossa ja asuvat Urheiluakatemia omassa asuntolassa Sompalassa, joka sijaitsee Vuokatissa, Urheiluakatemia pihapiirissä. Asuntolassa on rivitaloja ja luhtitaloja. Asuntolapaikkoja on yhteensä 85. Suurin osa asunnoista on kahden hengen soluasuntoja. Opiskelijoilla on käytössään oma huone ja yhteisinä tiloinaan kylpyhuone, vessa ja keittiö. Kahden hengen soluasuntojen lisäksi vaihtoehtoina ovat kaksi yhden hengen asuntoa ja kolme kolmen hengen soluasuntoa. Asuntolassa on talonmies ja asuntolavalvoja, jotka valvovat yhteisten sääntöjen noudattamista. (Opiskelijaasunnot 2012.) Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia asuntola Sompalassa pyritään lähtökohtaisesti Urheilija keskiössä -ajatteluun. Tämän avulla voidaan luoda nuorelle huippuurheilijalle paremmat mahdollisuudet kehittyä, aina kansainväliselle huipulle asti. Urheilija keskiössä ajattelun peruseriaatteena on auttaa opiskelijaa arjen hallinnassa, sekä luoda paremmat mahdollisuudet opiskelun ja harjoittelun yhdistämiseen. Urheilija keskiössä -ajattelu vaatii myös toimivan tukiverkoston. Tukiverkostolla luodaan turvallinen ympäristö, jossa nuoret urheilijat itsenäistyvät ja oppivat hoitamaan systemaattisesti asioitaan. Tukiverkostolla tarkoitetaan ystäviä ja perhettä, asuntola, terveystiimiä, elämäntapavalmennusta, urheiluvalmennusta, koulua tai campusta, liikuntapaikkoja, ruokailupalveluita ja koordinaattoria. (Vuorinen 2015.)

Suomessa ammattioppilaitosten asuntoloissa asuu noin 10 000 nuorta. Suurin osa heistä on alle 18-vuotiaita, koska ammatillinen koulutus aloitetaan peruskoulun jälkeen 16-vuotiaana. Asuntolasta tulee nuorelle tärkeä paikka. Se on hänelle toinen koti, josta käydään kasvukodissa viikonloppuisin sekä lomilla. Niin nuoret kuin heidän vanhempansa odottavat, että asuntola on turvallinen paikka, jossa on asuntolanohjaaja valvomassa. Asuntola-ohjaaja ei kuitenkaan ole jatkuvasti paikalla. Asuntolaohjaajalla ei myöskään ole kasvatuksellista vastuuta. (Pirttiniemi 2011, 61.) Asuntolassa asuminen on osa itsenäistymistä ja itsenäinen asuminen on osa aikuistumista, jota nuoret odottavat. Itsenäinen asuminen tuo mukanaan vapautta, mutta myös vastuunottoa. Myös talouden hallinnan opettelu alkaa muutettaessa pois vanhempien luota. (Kupari 2011, 57.)

Arjenhallinta kuuluu osaksi asuntola-asumista. Arjen hallinnalla tarkoitetaan asioita, jotka koostuvat useista tekijöistä, kuten ympäristön, rutiinien, suhteiden ja merkitysten hallitsemisesta. Ympäristöllä tarkoitetaan ympäristön hyväksymistä ja käyttöönottoa. Rutiineilla tarkoitetaan arkisia rutiineja, kuten hygieniasta huolehtiminen, siivous ja ruoanlaittaminen. Suhteiden hallinnalla tarkoitetaan kommunikaatiotaitoja ja vuorovaikutustaitoja, joilla rakennetaan tukiverkosto ympärille. Merkityksen hallinnalla tarkoitetaan elämänhallintaa. Merkityksen hallinta on kunnossa silloin, kun muut osa-alueet ovat kunnossa. (Kivelä & Lempinen 2010 12 - 16, 59.) Arjen hallinnalla tarkoitetaan konkreettisimmillaan unen tarpeellisesta määrästä, rahan käytöstä, päihteiden käytöstä, seurustelusta ja terveydestä huolehtimista. Monilla nuorilla asiat sujuvat ongelmitta, mutta osa voi tarvita apua yksinkertaisiltakin tuntuissa asioissa. Kuitenkin kaikki nuoret tarvitsevat aikuista tukemaan oman minäkuvan etsimisessä ja itsetunnon vahvistamisessa. (Nuorten Akatemia 2015.)

#### 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata, millaisia uhkakuvia huippu-urheilulla ja asuntolaasumisella on 18 - 20-vuotiaiden Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa opiskelevien, urheilevien miesten psyykkiseen hyvinvointiin, heidän itsensä kokemana.

Tavoitteenamme on saada tietää, millaisia ratkaisuehdotuksia heiltä löytyy uhkakuvien ennaltaehkäisemiseksi.

Tutkimustehtävämme on selvittää:

- Millaisia uhkakuvia huippu-urheilu tuo nuoren miehen psyykkiseen hyvinvointiin?
- Millaisia uhkakuvia asuntola-asuminen tuo nuoren miehen psyykkiseen hyvinvointiin?
- Millaisia ratkaisuehdotuksia he tuovat esille huippu-urheilun tuomien uhkakuvien ennaltaehkäisemiseksi?
- Millaisia ratkaisuehdotuksia he tuovat esille asuntola-asumisen tuomien uhkakuvien ennaltaehkäisemiseksi?

#### 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

## 5.1 Kvalitatiivinen tutkimus ja aineiston keruu

Opinnäytetyömme on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Tutkimuksemme luonne soveltui paremmin laadullisen kuin määrällisen tutkimuksen avulla suoritetuksi. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden määrän ollessa vain kuusi henkilöä, kyseessä ei voinut olla määrällinen, eli kvantitatiivinen tutkimus. Halusimme saada mahdollisimman realistisen kuvan osallistujien ajatusmaailmasta. Kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä pääsimme siihen ilman, että ajatuksia olisi johdateltu jollakin tavalla, esimerkiksi suorilla kysymyksillä. Annoimme osallistujille kaksi aihetta, joihin he peilasivat ajatuksiaan ja ratkaisuehdotuksiaan.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on kuvata todellista elämää. Ajatuksena tähän sisältyy, että todellisuus on moninainen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Yleisesti todetaan, että tällaisessa tutkimuksessa on tavoitteena mieluummin paljastaa tai löytää tosiasioita, kuin todentaa väittämiä, jotka ovat jo olemassa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Tavoitteena on ymmärtää ilmiötä subjektin näkökulmasta. Tutkija itse osallistuu koko prosessiin, eikä toimi vain ulkopuolisena tarkkailijana. (Järvenpää 2006.) Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata, millaisia uhkia huippu-urheilulla ja asuntola-asumisella on 18 - 20-vuotiaiden Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa opiskelevien miesten psyykkiseen hyvinvointiin, heidän itsensä kokemana. Tämän vuoksi laadullinen tutkimus sopi aiheeseemme erinomaisesti.

Tutkimuskohteeksi olisi hyvä valita sellaisia henkilöitä, joilla on aiheesta tietoa ja kokemusta (Tuomi & Sarajärvi 2013, 85). Kun tutkimme opinnäytetyössämme sitä, millaisia uhkakuvia huippu-urheilu ja asuntola-asuminen tuovat 18 - 20-vuotiaan miehen psyykkiseen hyvinvointiin Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa, kohdejoukkomme oli siihen juuri sopiva. Heistä jokainen oli huippu-urheilija ja jokainen asui asuntolassa. Tutkimuskohteemme henkilöt olivat 18 - 20-vuotiaita miehiä. Heiltä saimme parhaimman näkemyksen aiheisiimme.

Aineiston keräyksen suoritimme ryhmätapaamisessa. Aineisto kerättiin 635-tekniikalla. Tarkoituksenamme oli kerätä aineisto Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa opiskelevilta, 18 - 20vuotiailta miehiltä. Jokainen näistä opiskelijoista asui asuntolassa ja opiskeli Sotkamon lukiossa, joka kuuluu Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan. Tarvitsimme yhteensä kuusi opiskelijaa, jotka oli tarkoitus valita kuuden eri urheilulajien edustajista. Kustakin lajista valinnan oli tarkoitus suorittaa kyseisen lajin valmentaja, kysymällä vapaaehtoista. Ryhmäistuntoon saimme kuitenkin vain kahden eri lajin edustajia. Aineisto kerättiin

nimettömänä. Tutkimusluvan anoimme Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia rehtorilta Janne Vuoriselta. Aineisto kerättiin Vuokatissa Urheiluakatemia tiloissa.

Kun ongelmille halutaan kehitellä uudenlaisia ratkaisuja, luovuus on tärkeä ominaisuus. Kohdejoukon luovuus tulee erinomaisesti ilmi 635-tekniikalla. Menetelmänä 635-tekniikka on sellainen, jolla luotettavaa aineistoa saadaan paljon ja erittäin nopealla tavalla, vain yhdellä kohderyhmän tapaamisella. (Schröer, Kain & Lindemann 2010.) Tämän menetelmän avulla aineistosta nousevat esiin asiat, jotka ovat juuri tämän kohderyhmän omia ajatuksia. Hiljaisemmatkin osallistujat pääsevät ilmaisemaan ajatuksiaan, eivätkä jää aktiivisempien osallistujien varjoon (Virkkala 1991, 106).

Tekniikan nimessä numero kuusi tarkoittaa ryhmän jäsenten eli tutkittavien lukumäärää.

Osallistujat ovat huoneessa yhtä aikaa ja istuvat pyöreän pöydän ääressä. Jotta menetelmä voidaan toteuttaa, tarvitaan siihen vetäjä. Vetäjä huolehtii alkuvalmisteluista, tarvittavista välineistä, ja avaa istunnon. Vetäjä antaa jokaiselle kuudelle osallistujalle paperinipun, jossa on kolme tyhjää sivua. Jokaisen sivun yläreunaan osallistujia pyydetään kirjoittamaan jokin uhka, joka koskee kyseessä olevaa aihetta. Aikaa miettimiseen on kymmenen minuuttia. Uhka on kirjoitettava selkeällä käsialalla. Numero kolme tarkoittaa siis kunkin osallistujan kuvaamien uhkien lukumäärää. Seuraavaksi vetäjä pyytää kaikkia osallistujia antamaan yhden uhkapaperin vasemmalla puolellaan istuvalle osallistujalle ja kirjoittamaan uhalle yhden ratkaisuehdotuksen. Vetäjä ilmoittaa ajan, jonka aikana osallistuja lukee uhan ja keksii sille ratkaisuehdotuksen. Tämän jälkeen vetäjä pyytää antamaan paperin taas vasemmalla puolella istuvalle osallistujalle. Osallistujia pyydetään lukemaan uhka ja edellisen osallistujan ehdottama ratkaisu. Tämän jälkeen osallistujia pyydetään keksimään ja kirjaamaan uhalle oma ratkaisuehdotuksensa. Vetäjä pyytää jatkamaan edellisen ohjeen mukaan, kunnes jokainen osallistuja on saanut miettiä yhden ratkaisuehdotuksen kaikkiin uhkiin. Kierros toistetaan kolme kertaa (uhkapapereita kolme). Tarkoituksena on tuottaa uusia ratkaisuehdotuksia. Numero viisi tulee jokaisen uhan saamista ratkaisuehdotuksista. Vetäjän antama aika ensimmäiselle ratkaisuehdotukselle on viisi minuuttia, ja seuraaviin aina minuutin pidempi. Tällöin jokaiselle osallistujalle jää aikaa lukea kyseinen uhka, edelliset ratkaisuehdotukset ja miettiä uhalle oma ratkaisuehdotuksensa. Lopuksi jokaiselle osallistujalle palautuu oma uhkapaperi tarkasteltavaksi. Menetelmän vetäjän on taattava osallistujille työrauha. (Eloranta 1986, 17 - 19.) Käytämme opinnäytetyössämme 635-menetelmästä nimitystä ryhmätapaaminen tai 635istunto.

## 5.2 Ryhmätapaamiseen valmistautuminen

Ryhmätapaaminen sovittiin pidettäväksi Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian tiloissa Vuokatissa. Sopivan tilan löytäminen oli kuraattorin vastuulla. Kerroimme hänelle, että siellä on oltava pöytä, jonka ympärille kaikki osallistujat mahtuvat. Lisäksi kerroimme, että tilan tulisi olla rauhallinen ja siellä tulisi voida käyttää liitutaulua tai piirtoheitintä. Näistä asioista olimme yhteydessä puhelimitse hyvissä ajoin ennen ryhmätapaamista. (Mannermaa 10.8.2015)

Kuraattori toi jo syksyllä 2014 esille, että ennen 635-istunnon toteutusta, olisi hyvä kertoa osallistujille psyykkisestä hyvinvoinnista jotain. Hän perusteli asian sillä, että jokainen osallistuja tietäisi, mitä psyykinen hyvinvointi tarkoittaa. Jokaisen osallistujanhan oli pohdittava istunnossa sekä huippu-urheilun että asuntola-asumisen tuomia uhkakuvia psyykkiseen hyvinvointiinsa. Tällä oli opinnäytetyömme luotettavuuden kannalta suuri merkitys, joten päätimme tehdä lyhyen alustuksen aiheeseen. Käytännössä suunnittelimme viiden minuutin mittaisen alustuksen psyykkisestä hyvinvoinnista (LIITE 3).

Meille 635-menetelmä oli ennestään tuntematon tapa kerätä aineistoa. Tämän vuoksi harjoittelimme menetelmän toteutusta sukulaistemme kanssa. Harjoittelun tavoitteena oli havaita asioita, joihin kannattaisi kiinnittää huomiota varsinaista istuntoa suunniteltaessa. Aiheeksi valitsimme työn tuomat uhkakuvat arkielämään. Uhkakuvien pohtimisen ja ratkaisuehdotusten miettimisen valitsimme siksi, että myös kohderyhmämme miehet joutuivat niitä pohtimaan. Tehtävänantona oli siis pohtia mahdollisia työn tuomia uhkakuvia heidän arkielämäänsä, sekä miettiä ratkaisuehdotuksia niiden ennaltaehkäisemiseksi. Valitsimme kuusi työssä käyvää läheistämme harjoitusistuntoa varten. Istunto suoritettiin kodissa, joka oli kaikille tuttu paikka. Istunnon aikana ei tullut esille mitään suurempia ongelmia. Kerroimme ensin osallistujille, kuinka istunto etenee. Tämän jälkeen kerroimme ohjeet vaihe vaiheelta. Osallistujat kertoivat, että aluksi ohjeista ei saanut selvää. Kun ohjeet annettiin istunnon edetessä, jokainen tiesi, mitä seuraavaksi tulisi tehdä. Tämän havainnon vuoksi emme aio kertoa tulevassa 635-istunnossa sen kulkua aluksi liian tarkkaan. Kerromme istunnon vaiheet aluksi vain pääpiirteittäin, ja ohjeistamme joka vaiheen istunnon edetessä. Toinen huomioitava asia oli se, että meidän tuli sopia tarkkaan työnjako siitä, kuka puhuu ja tekee mitään. Tässä harjoitusistunnossa kumpikin antoi ohjeita, joten se tuntui ja kuulosti aika sekavalta. Toteutimme istunnon aika lyhyellä varoitusajalla, joten emme ehtineet edes miettimään työnjaon merkitystä istunnon sujuvuuteen. Aikaraja, joka annettiin ratkaisuehdotusten miettimiseen, alittui. Koko prosessin läpiviemiseen ei mennyt kuin puoli tuntia. Aikarajaa ei

kuitenkaan kannattanut lähteä lyhentämään tulevaa istuntoa varten, sillä aihe ja kohderyhmämme olivat erilaiset. Harjoitusistunto kannatti ehdottomasti tehdä ennen varsinaista 635-istuntoa. Saamastamme palautteesta oli paljon hyötyä tulevaa 635-istuntoa varten.

### 5.3 Ryhmätapaamisen toteutus

Ryhmätapaaminen sovittiin pidettäväksi 19.8.2015 klo 19 Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa, Vuokatissa. Saimme hyvät tilat, jossa oli kaikki tarvittavat välineet 635-istuntoa varten. Ennen ryhmätapaamista teimme selkeän suunnitelman (aloitus, toteutus ja lopetus), noudattaen ryhmänohjauksen periaatteita. Jaoimme ryhmänohjaustapahtuman tehtävät selkeästi. Ensin mietimme tavoitteet meille vetäjille ja sitten istuntoon osallistuville. Tavoitteet mietittiin sairaanhoitajan kompetenssien avulla. Ohjaus- ja opetusosaamisen tavoitteena meille vetäjille oli saada kokemusta ryhmänohjauksesta sekä osata ohjata ja opettaa pienryhmää rajatussa aikataulussa. Terveystiedon tavoitteenamme oli, että jaamme tietoa psyykkisestä hyvinvoinnista. Asiakkuusosaamisen tavoitteenamme oli, että osaamme kohdata kuuden hengen pienryhmän, joka koostuu nuorista miehistä. Ryhmäläisten terveystiedon tavoitteena oli pohtia omaa psyykkistä hyvinvointiaan. Tiedollisena tavoitteena ryhmäläisille oli, että he saavat tietoa psyykkisestä hyvinvoinnista. Taidollisena tavoitteena taas, että he oppivat pohtimaan huippu-urheilun ja asuntola-asumisen tuomia uhkakuvia psyykkiseen hyvinvointiinsa. Asenteellisena tavoitteena heille oli, että kynnys ryhmäytymiseen madaltuu, sillä mielestämme jokainen ryhmätapaaminen alentaa kynnystä ryhmäytymiseen.

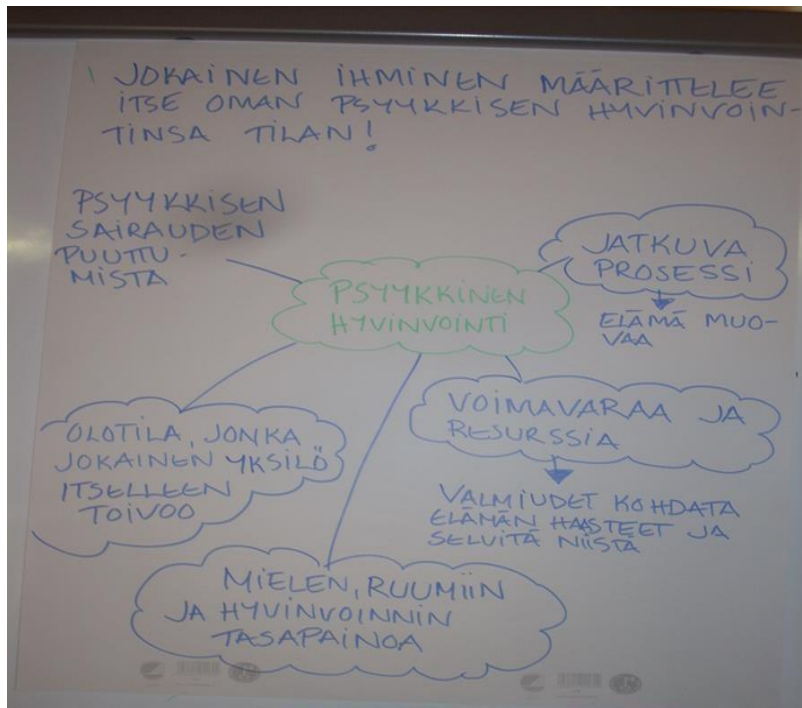
Ryhmätapaamisen aloitukseen suunnittelimme käyttävämme aikaa 10 minuuttia. Kaikki läsnäolijat toivotettiin tervetulleeksi, minkä jälkeen esittäydyimme ryhmäläisille. Seuraavaksi kerroimme ryhmätapaamisen tarkoituksen sekä opinnäytetyömme aiheen, tarkoituksen, tavoitteen ja tutkimustehtävät. Kerroimme myös sen, kuinka opinnäytetyömme kautta saaduilla tuloksilla voidaan kehittää heidän psyykkistä valmennustaan ja asuntola-asumistaan. Tässä vaiheessa varmistimme, että jokainen osallistuja on täysi-ikäinen, 18 - 20-vuotias ja asuu asuntolassa. Ongelma ilmeni tässä kohtaa. Ryhmässä oli neljä miestä, jotka eivät olleet vielä täyttäneet 18 vuotta. He halusivat kuitenkin osallistua istuntoon. Luvat päätettiin anoa heidän vanhemmiltaan jälkikäteen. Lupa-asiakirja on liitteenä opinnäytetyössämme (LIITE 4). Tämän jälkeen jokaiselle jaettiin suostumusasiakirja (LIITE 2), jonka luettuaan he joko jäivät istuntoon



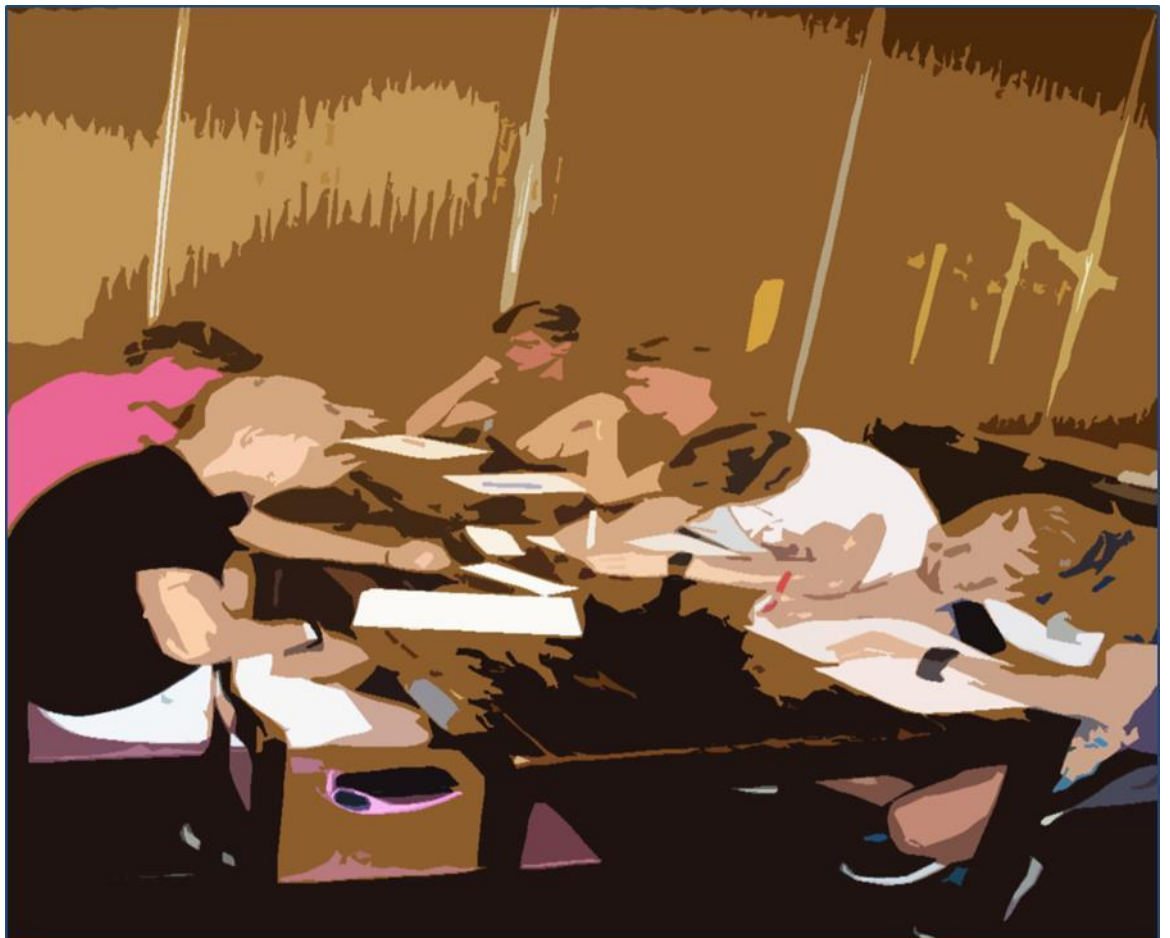
tai saivat lähteä pois. Luimme asiakirjan ääneen, ja vapaaehtoisuutta painotettiin erityisesti. Allekirjoituksia emme ottaneet, sillä olimme luvanneet, että kenenkään ei tarvitsisi nimeään paljastaa. Jokainen paikan päälle saapunut suostui jäämään istuntoon. Lopuksi kerroimme lyhyesti, että seuraavaksi on lyhyt alustus psyykkisestä hyvinvoinnista ja tämän jälkeen 635-istunto. Aikaa aloitukseen meni yhdeksän minuuttia, joten aikataulussa pysyttiin.

Kaikille tuli selväksi illan kulku, ja he olivat valmiita yhteistyöhön.

Toteutusvaiheeseen oli varattu aikaa tunti ja 45 minuuttia. Alustus psyykkisestä hyvinvoinnista käytiin läpi mind-mapin avulla, josta on kuva tämän kappaleen alapuolella. Toteutimme alustuksen psyykkisestä hyvinvoinnista, joten jokainen osallistuja ymmärsi mitä psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan. Mielestämme tämä vaikutti myös tutkimuksen luotettavuuteen. Aikaa alustukseen oli varattu viisi minuuttia ja sen verran se kesti. Alustuksessa kerrotut asiat ovat liitteenä opinnäytetyössämme (LIITE 3). Psyykkisestä hyvinvoinnista ei tullut kysyttävää, joten tämän jälkeen oli vuorossa 635-istunto. Kun suoritimme aikaisemmin harjoitusistunnon, päätimme, että ohjeet istunnon etenemisestä kerrotaan aluksi vain pääpiirteittäin ja tarkemmin istunnon edetessä. Ohjeiden jälkeen yksi osallistuja halusi, että ohjeet toistetaan. Jokainen kertoi ymmärtävänsä ohjeet. Istunnon aiheita meillä oli kaksi kappaletta. Tehtävänannot ovat liitteenä opinnäytetyössämme (LIITE 1). Kävimme tehtävänannon suullisesti läpi, mutta tehtävänanto laitettiin myös kirjallisena pöydälle, jotta siihen pystyi tarvittaessa palaamaan kesken istunnonkin. Näin jokaisen työrauha saatiin taattua. Kerroimme myös aikarajoituksesta, mutta istunnon edetessä sillä ei ollut suurtakaan merkitystä. Osallistujat kirjasivat uhkakuvat kolmessa minuutissa. Koko aiheprosessin läpiviemiseen meni vain 20 minuuttia. Jokainen keskittyi hyvin tekemiseensä, eikä toisia osallistujia häiritty millään lailla. Uhkakuvia jokainen kirjoitti kolme kappaletta ja ratkaisuehdotuksia saimme jokaiselle uhkakuvalla viisi kappaletta. Toinen aiheprosessi vietiin läpi samalla tavalla, ja siinä meni aikaa yhteensä 25 minuuttia. Oli ilo huomata miten motivoituneita osallistujat olivat tämän istunnon läpiviemiseen. Kokonaisuudessaan istunto sujui mukavassa ilmapiirissä. Asettamamme aikarajakin alittui selkeästi.



Kuva 1. Alustus psyykkisestä hyvinvoinnista mind-mapin avulla.



Kuva 2. Kuva ryhmätapaamisen toteutushetkestä.

Lopetuksessa kiitimme jokaista osallistujaa ja kertosimme vielä, millä aikataululla tuloksia julkaistaan. Kysyimme osallistujilta sen hetkisiä ajatuksia istunnosta ja ryhmätapaamisesta. Osallistujat eivät kokeneet tehtävänantoja vaikeaksi, koska aiheet (huippu-urheilu ja asuntolaasuminen) olivat heille tuttuja. Alustus psyykkisestä hyvinvoinnista koettiin tarpeelliseksi, sillä moni heistä ei ollut varma, mitä se tarkoittaa. Lopuksi kertosimme vielä, mitä ryhmätapaamisessa tehtiin ja mistä sovittiin jatkoa ajatellen. Lopetukseen käytimme aikaa hieman yli viisi minuuttia.

Mielestämme ryhmätapaaminen onnistui loistavasti. Aluksi hieman jännitti, saapuvatko kaikki osallistujat paikalle. Kellonaika oli mielestämme huono, koska oli jo alkuiltä. Luotettavuuden kannalta on otettava huomioon, että osallistujat ovat voineet olla väsyneitä, jolloin syvempi pohdinta saattoi jäädä pinnallisemmaksi. Neljän osallistujan ala-ikäisyys ei sinänsä vaikuttanut tutkimustuloksiin, sillä he olivat kuitenkin täysi-ikäisyyden kynnyksellä. Myöhemmin saimme tiedon, että jokaisen ala-ikäisen vanhemmat antoivat luvan käyttää lapsensa tuottamaa materiaalia. Alun perin tavoitteenamme oli saada mukaan yksi huippu-urheilija kuudesta eri lajista. Ryhmätapaamisen alussa kävi kuitenkin ilmi, että osallistujat olivat kahden eri lajin edustajia. Mukana olivat kuitenkin sekä yksilö- että joukkuelajien edustajat. Tällä oli tutkimuksen kannalta luotettavuutta vahvistava vaikutus niihin ilmaisuihin, joita he toivat esille, miettiessään huippu-urheilun tuomia uhkakuvia psyykkiseen hyvinvointiinsa. Tässä 635istunnossa saimme kummallekin aiheellemme 18 uhkakuvaa ja jokaiselle uhkakuvalla viisi ratkaisuehdotusta, joten olimme äärimmäisen tyytyväisiä.

#### 5.4 Aineiston analysointi

Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 135) mukaan analysointitapaa on syytä miettiä jo etukäteen, aineiston keräyksen aikana. He kertovat myös aineiston kuvailusta, luokittelusta ja yhdistämisestä. Aineiston kuvaileminen on perustana analysoinnille. Kuvailussa kuvataan kokemuksia ja ilmiöitä. Luokittelu taas luo pohjan aineiston tulkinnalle jonka avulla voidaan myöhemmin vertailla, tulkita ja yksinkertaistaa aineiston eri osia. Luokittelun tarkoitus on jäsentää tulkittavaa ilmiötä, kun taas yhdistelyn tarkoituksena on yrittää löytää luokittelujen välille samankaltaisuutta ja säännönmukaisuutta. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 145 - 150.) Kun aineistoa analysoidaan, tutkijalle selviää millaisia vastauksia hän tutkimustehtäviinsä saa. Joissain tapauksissa myös tutkimustehtävien oikea muoto täsmentyy analyysia tehdessä.

(Hirsjärvi ym. 2009, 221.) Kun analysoimme aineistoa, tutkimustehtäviemme sisältö ei muuttunut. Tutkimuskysymykset jaoin kahdeksi eri kysymykseksi, koska ne olivat aikaisemmin yhdistettynä. Teimme näin, jotta näiden kahden aiheen käsitteleminen helpottuisi. Tutkimuskysymyksiä tuli neljä, aiemman kahden sijaan. Aineistosta saamamme vastaukset vastasivat tutkimustehtäviimme.

Analysointitapoja on kolmenlaisia. Induktiivinen sisällönanalyysi tarkoittaa aineistolähtöistä, deduktiivinen taas teoriasidonnaista tapaa. Kolmantena vaihtoehtona on vielä teorialähtöinen sisällönanalyysi. Aineistolähtöisessä analyysissä itse aineisto kertoo, mitä se pitää sisällään ja sen pohjalta muodostuu teoria. Teoriasidonnaisessa sisällönanalyysissä teoria kytketään todellisuuteen. (Metsämuuronen 2005, 213 - 214.) Teorialähtöinen sisällönanalyysi ei pohjaudu teoriaan, mutta siinä on tietyntylaisia teoreettisia kytkentöjä. Analysoitavat kohteet poimitaan aineistosta, mutta aikaisempi tieto ohjaa enemmän kuin teoria. Teoriasta saa uusia ajatuksia. Tämän analysointitavan kautta yhdistyvät käytännössä saatu kokemukseräinen tieto ja teoria. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 98 - 99.) Tämän opinnäytetyön aineiston analysoimme induktiivisella sisällönanalyysillä. Aineistona käytimme 635-istunnossa kerättyä materiaalia.

Induktiivisella sisällönanalyysillä saadaan analysoitua strukturoimattomia aineistoja. Tällaisia voivat olla esimerkiksi puheet, päiväkirjat ja artikkelit sekä muut kirjalliset materiaalit. Tutkittavan ilmiön kuvaus saadaan yleisessä ja tiivistetyssä muodossa. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4 - 5; Tuomi & Sarajärvi 2002, 105.)

Laadullisen aineiston analysointi tapahtuu vaiheittain. Vaiheet ovat pelkistäminen, joka alkaa litteroinnilla eli puhtaaksikirjoittamisella, ryhmittely ja abstrahointi. Ensin tutkija tutustuu aineistoon lukemalla koko aineiston huolellisesti ja tekee muistiinpanoja. Aineisto luetaan useaan kertaan läpi ja haastattelut kirjoitetaan auki. Auki kirjoitetulla aineistolla on tarkoitus etsiä vastauksia tutkimustehtävään. Vastaukset ovat aineiston keruuseen osallistujien alkuperäisiä ilmauksia, jotka sitten kirjoitetaan pelkistettyyn muotoon. Seuraavaksi aineisto luokitellaan eli ryhmitellään. Pelkistetyt ilmaukset on ryhmiteltävä ala- ja yläluokkaan. Tutkija voi jatkaa ryhmittelyä niin pitkälle kuin se on hänelle mielekästä. Kolmanneksi tutkijan tekemät havainnot liitetään asian yhteyteen. (Järvenpää 2006; Kyngäs & Vanhanen 1999, 5 - 7; Tuomi & Sarajärvi 2002, 110 - 115.)

Ensimmäisenä aineisto siis litteroidaan eli kirjoitetaan tekstiksi. Se voidaan tehdä sanasta sanaan tai valitsemalla aineistosta osioita jonkin tietynlaisen avainyksikön mukaan.

(Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 163 - 164.) Ensin luimme alkuperäisiä kirjoituksia useampaan kertaan läpi, jonka jälkeen kirjoitimme tietokoneen tekstinkäsittelyohjelmalla ne puhtaaksi.

Aineisto kirjoitettiin sanasta sanaan siihen muotoon, kuin se oli kirjoitettu. Alkuperäisissä ilmaisissa oli muutama slangisana, jotka kirjoitimme ymmärrettävämpään muotoon. Litteroitua aineistoa oli helpompi lukea ja analysoida kuin käsinkirjoitettua tekstiä. Käsialat olivat selkeitä, joten puhtaaksikirjoittaminenkin oli helppoa. Aineistossa ei ollut tulkinnanvaraisia ilmaisuja. Samalla kun kirjoitimme aineistoa tekstinkäsittelyohjelmalla puhtaaksi, annoimme jokaiselle uhkakuvalle oman numeronsa. Jokaisen numeroidun uhkakuvan alle kirjasimme siihen liittyvät ratkaisuehdotukset ranskalaisilla viivoilla. Ratkaisuehdotukset numeroitiin myös, mutta vasta sitten, kun uhkakuvat oli analysoitu. Uhkakuvia analysoidessamme ratkaisuehdotukset kulkivat kunkin uhkakuvan mukana ilman numerointia. Kirjoittajien mieltämät merkit pidettiin jokaisen uhkakuvan kohdalla niin pitkään, kunnes saimme luvan käyttää heidän tuottamaa aineistoaan. Tämän jälkeen niillä ei ollut enää merkitystä. Litteroitu aineisto oli kaksitoistasivuinen sisältäen kummatkin aiheet.

Kun olimme saaneet 635-istunnon aineiston litteroitua, aloimme lukemaan kumpaankin aiheeseen liittyvät ilmaukset huolellisesti läpi useampaan kertaan. Laineen (2001, 38) mukaan litteroitu aineisto tulisi lukea moneen kertaan läpi, jotta tutkija näkisi siitä tutkimuksen kannalta olennaisimmat asiat. Luimme aineistoa niin, että yritimme samalla luoda kuvaa huippuurheilun ja asuntola-asumisen tuomista uhkakuvista 18 - 20-vuotiaan miehen psyykkiseen hyvinvointiin. Yritimme myös luoda kokonaiskuvaa ratkaisuehdotuksista, joita tutkimukseen osallistuneet miehet olivat tuoneet esille. Tuomi ja Sarajärvi (2013, 92) kehottavat pitämään mielessä tutkimuksen tarkoituksen, tavoitteen ja tutkimustehtävien, koko analysoinnin ajan. Tämän opinnäytetyön aineistoa analysoidessamme pidimme tulostettuna vieressämme opinnäytetyömme tarkoituksen, tavoitteen ja tutkimustehtävät. Tästä oli paljon hyötyä, sillä jouduimme analysoinnin aikana moneen kertaan niihin palaamaan.

Kun aineistoa ollaan analysoimassa, tutkijan tulisi valita jokin analysointiyksikkö. Tällaisia voivat olla esimerkiksi sana, sanayhdistelmä, lause, lauseen osa tai ajatuskokonaisuus. Työn tarkoitus ja tutkimustehtävät yleensä määrittelevät käytettävän analysointiyksikön. Tutkijaa helpottaa jos ilmaisut eli analysointiyksiköt alleviivataan aineistosta ja sitten kerätään ne yhdelle paperille. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 25; Tuomi & Sarajärvi 2013, 95.) Opinnäytetyössämme analysointiyksiköiksi muodostuivat lyhyet lauseet ja ilmaisut.

Alleviivasimme lauseet ja ilmaisut alleviivaustussilla, jolloin ne erottuivat tekstistä hyvin. Tämän jälkeen kirjoitimme alkuperäiset ilmaukset tekstinkäsittelyohjelmalla listaksi sekä numeroimme niistä jokaisen.

Kun ilmaisut on etsitty aineistosta, vuorossa on pelkistäminen. Pelkistämässä kaikki ilmaisut kirjataan yksinkertaisempaan ja lyhempään muotoon, jos se vain on mahdollista. Pelkistämässä on tarkoitus esittää kysymyksiä aineistolle. Kysymykset noudattavat opinnäytetyön tutkimustehtäviä. Vastaukseksi saadaan pelkistettyjä ilmaisuja, jotka sitten kirjataan mahdollisimman samaa tarkoittaviksi, kuin aineistossa. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 28.) Pelkistimme alkuperäiset ilmaukset niin, ettei niiden sisältö muuttunut. Jouduimme useamman kerran palaamaan alkuperäiseen aineistoon, jotta varmistuisimme ilmaisun todellisesta sisällöstä. Kysyimme ilmaisuilta tutkimustehtäviiimme liittyvät kysymykset, jolloin saimme vastaukseksi pelkistettyjä ilmauksia. Kokosimme kaikki pelkistetyt ilmaukset alkuperäisten ilmaisujen vierelle listaksi. Ilmaisuille antamamme numerot kulkivat edelleen mukana. Pelkistämisen teimme hyvin varovasti, koska alkuperäiset ilmauksetkin olivat melko lyhyitä ja selkeitä.

Kun aineisto oli pelkistetty, aloimme luokitella sen. Latvalan ja Vanhanen-Nuutisen (2003, 23, 28) mukaan luokittelussa etsitään ilmaisuista eroavaisuuksia ja samankaltaisuuksia. Samankaltaiset ilmaisut on tarkoitus koota luokkiin, jolle annetaan joku ilmaisuja kuvaava nimi. Muodostettavat luokat tulee olla toisensa poissulkevia ja mahdollisimman yksiselitteisiä. Tässä työssä luokittelimme ilmaukset peilaten niitä samaan aikaan tutkimustehtäväämme. Luokittelussa käytimme omaa päättelykykyämme, sillä Kynkään ja Vanhasen (1999, 5 - 6) mukaan tutkija saa käyttää omaa tulkintaansa päättäessään, mitkä asiat kuuluvat yhteen ja mitkä taas eivät. Tässä opinnäytetyössä ryhmittelimme pelkistetyt ilmaisut niiden samankaltaisuuksien mukaan. Ilmaisujen eroavaisuudet erottivat ryhmät toisistaan. Pohdimme ja tarkastelimme ilmaisuja, jonka aikana mietimme niille yhteistä nimikettä. Jokaiselle alaluokalle annettiin ilmaisuja kuvaava nimi. Alaluokat koottiin tekstilaatikoihin, pelkistettyjen ilmaisujen viereen. Alaluokan otsikko kirjattiin kunkin tekstilaatikon yläreunaan, jonka alle listasimme kaikki siihen liittyvät ilmaisut numeron kanssa. Opinnäytetyössämme on liitteenä esimerkki aineiston analyysistä (LIITE 5), joka käsittelee huippu-urheilun tuomia uhkakuvia 18 - 20vuotiaan miehen psyykkiseen hyvinvointiin.

Vuimeisenä analysointivaiheena on abstrahointi. Abstrahoinnissa on tarkoitus yhdistää muodostuneet samankaltaiset alaluokat toisiinsa, jotta niistä muodostuisi yläluokkia. Yläluokat

nimetään niiden sisältöjen mukaan. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 29; Tuomi & Sarajärvi 2013, 101.) Yläluokat muodostuivat yhdistämällä alaluokat toisiinsa. Yläluokkien nimeämisvaiheessa kysyimme taas ilmaisuilta tutkimustehtäväämme. Tämä helpotti yläluokkien nimeämistä huomattavasti. Yläluokat nimettiin niiden sisältöjen mukaan sekä kysymällä ilmaisuilta tutkimustehtäväämme liittyvät kysymykset. Tämän jälkeen emme nähneet enää tarpeelliseksi luokitella pidemmälle, sillä ensimmäiset yläluokat vastasivat tutkimustehtäväämme hyvin. Lisäluokittelu ei olisi tuottanut enää uudenlaisia tuloksia. Lopuksi mietimme yläluokkia yhdistävää luokkaa, joka muotoutui analysoitavan aineiston aiheesta. Esimerkiksi liitteenä olevan analysointiesimerkin yhdistäväksi luokaksi saatiin; ”huippu-urheilun tuomat uhkakuvat 18 - 20-vuotiaan miehen psyykkiseen hyvinvointiin”.

Arvioitaessa sisällönanalyysin luotettavuutta vaikuttavat siihen tutkija itse, aineiston laatu ja sen analysointi sekä tulosten esittäminen. Analysoinnissa korostuu aineiston ja tulosten välinen yhteys. Analyysin haasteena on, miten pystytään pelkistämään aineisto niin että se kuvaisi tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman luotettavasti. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 36.) Luimme analysointiin liittyvää tietoa ja etsimme sopivaa kaavaa, minkä katsoimme sopivan aineistomme analysointiin parhaiten. Analysointityyli ja luokittelut tarkistutettiin ohjaavalla opettajallamme. Alkuperäisessä aineistossa ei ollut mielestämme tulkinnanvaraisia ilmauksia, joka lisäsi tutkimustulosten luotettavuutta. Analysoimme kummankin aiheen erikseen, kuitenkin niin, että sama työvaihe tehtiin kumpaankin aiheeseen ennen, kuin siirryimme seuraavaan työvaiheeseen. Esimerkiksi kummastakin aiheesta listattiin erillisille sivuille siihen liittyvät alkuperäiset ilmaukset, jonka jälkeen taas vuorollaan kumpaankin aiheeseen pelkistetyt ilmaukset. Näin jatkoimme loppuun saakka. Analysoimme aineiston varovasti niin, että sen sisältö ei muuttunut. Käytimme analysointiyksikkönä lauseita ja ilmaisuja, sillä pelkät sanat tai lyhyet ilmaisut olisivat muokanneet sanoman virheelliseksi. Luokittelussa pysähdyimme siihen kohtaan, kun se vastasi tutkimustehtäväämme. Opinnäytetyössämme tutkimustulokset julkaistiin niin tarkasti, kuin se oli mielestämme tarpeellista tutkimustehtäviamme kannalta.

## 6 TULOKSET

### 6.1 Huippu-urheilun tuomat uhkakuvat 18 - 20-vuotiaan miehen psyykkiseen hyvinvointiin

Tämän aiheen analyysin lopputulokseksi loimme aineistoa yhdistävän luokan: huippu-urheilun tuomat uhkakuvat 18 - 20-vuotiaan miehen psyykkiseen hyvinvointiin. Tämä yhdistävä luokka

sisältää neljä uhkakuvaa, jotka nousivat esille aineistoa analysoidessa. Yhdistävään luokkaan liittyy uhkakuvana epäonnistumisen pelkoa; menestyminen urheilijauralla. Uhkakuvana nähtiin myös psyykkisten ongelmien ilmaantuminen; psyykkiset sairaudet ja julkisuuden tuomat paineet. Kolmantena uhkakuvana nähtiin sosiaalisten suhteiden kariutuminen urheilun myötä; sosiaaliset suhteet vähenevät. Neljäntenä uhkakuvana nähtiin epävarmuutta huippu-urheilijauran jälkeisestä hyvinvoinnista; urheilu-uran jälkeisen elämän sujuvuus.

**Epäonnistumisen pelko** koettiin yleisimmäksi uhkakuvaksi. Epäonnistumisen pelkoon liittyi epävarmuus menestymisestä huippu-urheilijan uralla. Menestymisen luomiin paineisiin liittyivät kilpailutilanteet, pysyvä kilpailumotivaatio koko uran ajan korkealla ja miten suorituspainet vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin. Huippu-urheilija kilpailee jatkuvan paineen alla. Jokaiselta urheilijalta odotetaan kehittymistä ja menestymistä kilpailutilanteissa. Urheilijan psyykinen hyvinvointi on avainasemassa menestymiselle, pelkkä hyvä fyysinen kunto ei takaa kilpailumenestystä. *”Ovatko muut parempia?”*

*”Motivaation romahdus.”*

*”Jos ei saavuta enää menestystä.”*

Toiseksi yleisimmäksi uhkakuvaksi koettiin **psyykkisten ongelmien ilmaantuminen**. Psyykkisten ongelmien ilmaantumiseen liittyivät uhkakuvat psyykkisistä sairauksista ja julkisuuden tuomista paineista. Psyykkisiin sairauksiin liitettiin ylikuormittumisen ja loppuun palamisen tuomat uhkakuvat sekä masennus. Ylikuormittuminen voi johtua kovasta harjoittelusta urheilu-urituksia varten ja aiheuttaa loppuun palamista, jopa masennusta. Julkisuuden tuomiin paineisiin liitettiin maineen ja julkisuuden tuomat uhkakuvat. Jos urheilijasta annetaan median välityksellä vääränlainen kuva, aiheuttaa se väärinkäsityksiä ja tätä kautta horjuttaa urheilijan psyykkistä hyvinvointia. Urheilija joutuu monesti antamaan haastatteluja ja olemaan julkisuudessa, sekä onnistuessaan että epäonnistuessaan suorituksissaan. Oma rauha ei ole, ja rauhan rikkoutumisen kautta liika julkisuus voi tehdä hallaa psyykkiselle hyvinvoinnille.

*”Ylikuormittuminen treenien takia syö henkistä kapasiteettia.”*

*”Masennus menestyspaineiden jobdosta.”*

*”Vääränlainen maine.”*



*”Liika julkisuus.”*

Kolmanneksi yleisimmäksi uhkakuvaksi koettiin **sosiaalisten suhteiden kariutuminen** urheilun myötä. Tähän uhkakuvaan liittyivät pelot kavereussuhteiden katoamisesta, kaikenlaisten sosiaalisten kontaktien vähenemisestä ja pakkomielleisestä urheilemisesta. Sosiaalisten suhteiden kariutuminen voi horjuttaa nuoren huippu-urheilijan psyykkistä hyvinvointia. Urheileminen yksilölajeissa eristää jo urheilijan sosiaalisista kontakteista. Joukkuelajeissa tätä ongelmaa ei ole, sillä harjoittelu ja kilpaileminen tehdään yhdessä toisten joukkuekavereiden kanssa. Joillekin urheilijoille harjoittelusta voi muodostua pakkomielle, jolloin sosiaalisten suhteiden muodostaminen ja hoitaminen jää hyvin vähäiseksi. Urheilijaa uhkaa eristäytyminen.

*”Kavereiden katoaminen treeneihin keskittymisen myötä.”*

*”Sosiaalisten kontaktien puuttuminen, varsinkin yksilölajeissa.”*

*”Urheilusta voi muodostua pakkomielle, jolloin ei aikaa ihmissuhteille.”*

Neljännän uhkakuvan psyykkiseen hyvinvointiin loi **epävarmuus huippu-urheilijauran jälkeisestä hyvinvoinnista**. Tähän uhkakuvaan liittyivät huippu-urheilijauran jälkeinen elämä sekä paineet menestyksestä ja tulevaisuudesta. Jos urheilija ei menestykään urallaan, voi psyykkistä hyvinvointia horjuttaa huolet toimeentulosta. Joskus menestymisestä huolimatta, urheilija joutuu vielä tekemään muunlaista työtä urheilu-uransa jälkeen. Jos siihen ei ole ajoissa valmistautunut, se voidaan kokea ahdistavana uhkakuvana tulevaisuudessa.

*”Huippu-urheilun jälkeinen elämä.”*

*”Paineet menestyksestä ja tulevaisuudesta (mm. toimeentulo), jos ongelmia tulee matkaan.”*

## 6.2 Ratkaisuehdotukset huippu-urheilun tuomien uhkakuvien ennaltaehkäisemiseksi

Epäonnistumisen pelolle nähtiin kolme ratkaisuehdotusta, joita olivat realististen tavoitteiden asettaminen, keskustelu sekä harjoittelun virikkeellisyys ja monipuolisuus. Yleisimpänä ratkaisuehdotuksena epäonnistumisen pelolle nähtiin **realististen tavoitteiden asettaminen**. Realististen tavoitteiden asettaminen vähentää epäonnistumisia. Tavoitteiden asettaminen edellyttää, että urheilija tunnistaa omat voimavaransa. On kuitenkin muistettava, että jokainen epäonnistuu joskus. Tällöin epäonnistuminen tulee käsitellä yhdessä valmentajan kanssa ja

kääntää se positiiviseksi asiaksi, jolloin urheilija voi oppia siitä. Tällä tavoin hän voi kehittää itseään urheilijana. Epäonnistumisen jälkeen on syytä tarkastella omia tavoitteitaan ja tehdä tarvittaessa muutoksia niihin. Tavoitteita tulisi asettaa myös urheilun ulkopuolelle. Arkielämä ei suju, jos perheelle, ystäville, koulun käynnille tai työlle ei ole riittävästi aikaa. Urheilijan on otettava nämä urheilun ulkopuolisetkin asiat huomioon, asettaessaan itselleen tavoitteita.

*”Otaa itselle realistiset tavoitteet.”*

*”Omien mahdollisuuksien tunnistaminen; kaikki eivät voi voittaa.”*

*”Epäonnistuminen on vain betkellistä, ja onnistuakseen täytyy olla epäonnistumisia.”*

*”Opetetaan kääntämään epäonnistumiset kehitykseksi ja opetuksiksi.”*

*”Tavoitteiden uudelleenasettelu ja mahdolliset muutokset harjoitteluun/ elämäntyylisiin.”*

*”Tarkastella omia, koko elämän tavoitteita.”*

Toinen ratkaisuehdotus oli **keskustelu**. Keskustelemalla peloista läheisten, perheen, valmentajan tai ammattiauttajan kanssa, painolastia saa purettua. Tällöin myös turhat pelot ja paineet vähenevät. Keskustelun kautta urheilija oppii käsittelemään ja hallitsemaan pelkotilojaan. Myös psyykkisen valmennuksen avulla pelkotilat ja suorituspaineet voidaan kääntää voimavaraksi harjoitteluun ja kilpailutilanteisiin. *”Paineiden käsitteleminen ja niiden hallitseminen.”*

*”Keskustelu asiasta läheisille tai ammatti-ihmisille.”*

*”Opetella puhumaan paineista ja sitä kautta poissulkea ne.”*

Huippu-urheilijalla täytyy olla motivaatio korkealla päästäkseen tavoitteisiinsa. Jos motivaatio laskee, se voi laukaista pelkoa epäonnistumisesta. Tällaisen uhkakuvan ratkaisuehdotukseksi tuotiin esille **harjoittelun virikkeellisyys ja monipuolisuus**. Harjoittelusta kannattaa valmentajan kanssa tehdä mahdollisimman monipuolinen. Olisi todella tärkeää, että harjoittelua toteutettaisiin isoissa ryhmissä. Harjoittelusta tulisi näin virikkeellisempää. Isommassa ryhmässä on toisia urheilijoita, jotka voivat kannustaa heikompaa. Kannustavan ilmapiirin luominen auttaa urheilijaa tekemään parhaansa. Jokainen huippu-urheilija tarvitsee aika ajoin myös lepoa. Harjoituksista ja kilpailuista täytyy saada palautua niin fyysisesti kuin

henkisestikin. Valmentajan on tarvittaessa annettava urheilijalle pieni tauko, jos näkee urheilijan motivaation ja suoritustason laskevan.

*”Virikkeelliset harjoitukset hyvässä treenisurassa.”*

*”Kannustava ilmapiiri yhteisharjoituksissa.”*

*”Treeneistä henkinen palautuminen.”*

*”Hakea pientä taukoa tarvittaessa ja monipuolistaa harjoittelua.”*

Psyykkisten ongelmien ilmaantumisen uhkakuvalle ratkaisuehdotukset olivat psyykinen valmennus, tukiverkoston luominen ja ylläpito sekä identiteetin vahvistaminen. Masennuksen, ylikuormittumisen ja loppuun palamisen ennaltaehkäisemiseksi, ratkaisuehdotuksena tuotiin esille **psyykinen valmennus**. Psyykkisen valmennuksen avulla, huippu-urheilijalle annetaan eväät hoitaa ja ylläpitää psyykkistä hyvinvointiaan. Urheilijan on kyettävä kuuntelemaan omaa kehoaan, mutta keinot oman kehon ja mielen tarkkailuun saadaan psyykkisen valmennuksen kautta. Huippu-urheilijan valmentajalla koetaan myös olevan vastuu valmennettavastaan. Valmentajan tulisi seurata urheilijan hyvinvointia ja ohjata hänet tarvittaessa ammattiauttajalle. Seuranta voitaisiin tehdä keskustelemalla urheilijan kanssa säännöllisesti tai tekemällä psyykkistä hyvinvointia mittaavia testejä. Valmentajan ja urheilijan on yhdessä löydettävä hyvinvoinnin rajat.

*”Erillinen henkinen valmentaja.”*

*”Pitäisi osata kuunnella omaa henkistä ja fyysistä kuntoaan, siihen opettamista.”*

*”Hyvä valmennus molemmilla osa-alueilla.”*

*”Panostaa valmennukseen ja harjoittelun seurantaan.”*

*”Kuormittumisen seuraaminen erilaisilla testeillä.”*

*”Valmentajan ja urheilijan löydettävä rajat.”*

**Tukiverkoston luominen ja ylläpito** tuli esille yhtenä tärkeimpänä ratkaisuehdotuksena psyykkisten ongelmien ennaltaehkäisyssä. Valmentajan lisäksi urheilijan lähipiirillä koettiin olevan suuri rooli urheilijan psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä sekä psyykkisten ongelmien

ennaltaehkäisijänä. Toisilla urheilijoilla oma perhepiiri voi olla kaukana toisessa kaupungissa. Tällaisissa tapauksissa sosiaalisten kontaktien luominen omassa opiskelu- ja harjoitteluympäristössä on tärkeää. Jos sosiaalisia suhteita on hankala solmia tai ylläpitää, voisi urheilijalle hankkia esimerkiksi tukihenkilön, joka on tukena huippu-urheilijan uralla ja jolle saa tarvittaessa purkaa huoliaan. Joka tapauksessa koettiin, että jokaisella huippu-urheilijalla on oltava joku tärkeä ihminen, joka on kulkemassa vierellä läpi urheilu-uran.

*”Sosiaalisten suhteiden ylläpito.”*

*”Valmentajan ja lähipiirin täytyisi tarkkailla.”*

*”Tärkeiden ihmisten lähellä pito, jotta he voisivat seurata tilannetta.”*

Kun julkisuus ja maine aiheuttavat urheilijalle kovat paineet, voi urheilijalle tulla ongelmia hänen psyykkiseen hyvinvointiinsa. Ratkaisuehdotuksena ongelmien syntyyn koettiin urheilijan **identiteetin vahvistaminen**. Huippu-urheilijan on tiedettävä kuka hän on ja mitä hän elämältään ja urheilu-uraltaan haluaa, sekä omaksuttava itselleen tietynlaiset arvot ja asenteet. Ympäristö muokkaa ihmistä, mutta oman identiteetin vahvistumiseen tarvitaan perhettä ja ystäviä tueksi. Identiteetti muodostuu lapsuudesta alkaen. Kun urheilijalla on vahva identiteetti, hän ei horju niin helposti siitä, mitä esimerkiksi julkisuudessa hänestä puhutaan. Huippu-urheilijan olisi oltava vain oma itsensä, eikä ottaa minkäänlaista roolia median edessä. Tällöin julkisuuteen ei todennäköisesti tule vääränlaista kuvaa urheilijasta. Urheilijan on myös mietittävä mitä tietoa julkisuuteen itsestään antaa, joten suurin vastuu on urheilijalla itsellään. Tarvittaessa valmentaja voi auttaa urheilijaa korjaamaan julkisuuteen tulleet virheelliset tiedot ja tätä kautta poistaa urheilijan ahdistuneisuutta.

*”Olla oma itsensä.”*

*”Ei ota roolia itsellensä mediassa, vaan on oma itsensä.”*

*”Miettii, mitä päästää julkisesti ilmoille, eikä anna epäkurantteja kommentteja.”*

*”Ei hanki itsellensä vääränlaista mainetta. Jos näin käy, täytyy yrittää korjata asiat.”*

Sosiaalisten suhteiden kariutumisen uhkakuvalle ratkaisuehdotuksina olivat ryhmäytyminen ja hyvät suhteet läheisiin. Kaikkein yleisin ratkaisuehdotus, jolla voidaan muodostaa ja ylläpitää

sosiaalisia suhteita, oli **ryhmytyminen**. Ryhmytyöskentely ja ryhmässä toimiminen koettiin kehittävän urheilijan sosiaalisia taitoja. Sosiaalisten taitojen ylläpitäminen harjaantuu, jos ryhmytymistä on säännöllisesti. Ryhmytymistä ehdotettiin harjoitteluun ja vapaa-ajalle. Erityisesti yksilölajien urheilijat ovat vaarassa menettää sosiaalisia kontaktejaan, joten heidänkin kannaltaan osan harjoittelusta voisi suorittaa isommissa ryhmissä, urheilulajiin katsomatta.

*”Harjoitellaan isommissa porukoissa.”*

*”Ryhmät pitäisivät olla isoja, missä harjoitellaan.”*

*”Tällaisiin tilanteisiin pitäisi puuttua heti ja saada yksilölajien urheilijat mukaan ryhmiin, joissa muodostuu uusia sosiaalisia kontakteja.”*

*”Yhteisharjoitukset, leirit ja vapaa-ajan aktiviteetit.”*

Toisena ratkaisuehdotuksena nähtiin hyvät **suhteet läheisiin**. Sosiaalinen kanssakäyminen muidenkin, kuin urheilu- ja opiskelukavereiden kanssa on tärkeää. Vapaa-ajalla kannattaa viettää aikaa perhepiirissä ja erilaisten harrastuksien parissa. Sukulaisten ja tuttavien kanssa on usein helppo pitää yllä sosiaalisia suhteita, mutta myös muita sosiaalisia suhteita kannattaa luoda urheilun ulkopuolelle. Huippu-urheilun lomassa on hyvä muistaa, että muutakin elämää täytyy olla, jotta psyykinen hyvinvointi ei olisi uhattuna. Kotiympäristössä, perheen parissa rentoutuminen onnistuu usein paremmin, kuin urheilukavereiden kanssa. Urheilijan ei tarvitse kotona olla urheilija, vaan hän saa olla oma itsensä ilman minkäänlaista roolia. Perheen tehtävänä on myös tukea ja kannustaa nuorta uusiin sosiaalsiin suhteisiin, sekä antaa neuvoja niiden ylläpitämiseen.

*”On pidettävä yllä sosiaalisia suhteita myös urheilun ulkopuolella. On pidettävä huolta elämästä ja perheestä.”*

*”Elämässä muutakin sisältöä, ihmissuhteet, perhe ja mahdolliset muut harrastukset, esimerkiksi kalastus.”*  
*”Luoda sosiaalisia suhteita urheilun ulkopuolelle.”*

*”Vapaa-ajalla rentoutuminen.”*

Neljäntenä uhkakuvana nähtiin epävarmuus huippu-urheilijan uranjälkeisestä hyvinvoinnista, johon jokainen osallistuja ehdotti ratkaisuksi **koulutuksen hankkimisen urheilu-uran**

**aikana.** Huippu-urheilun jälkeistä elämää kannattaa suunnitella jo urheilu-uran alkuvaiheessa. Urheilijan uralta saatuja kokemuksia voi hyödyntää myös tulevassa ammatissa; paineensietokykyä, suunnitelmallisuutta ja tavoitteellista työskentelyä. On oltava kuitenkin realistinen siinä, kuinka korkeasti koulututtautuu. Huippu-urheilijan ura vie paljon aikaa ja vaatii uhrauksia, joten koulutuksen tasosta saattaa joutua tinkimään. Joka tapauksessa jokaiselle urheilijalle tulisi laatia urasuunnitelma, ulottuen huippu-urheilijan uran jälkeiseen aikaan.

*”Koulutuksen bankkiminen urheilu-uran aikana.”*

*”Koulutuksen bankinta urheilun lomassa.”*

*”Tulevaisuuden suunnittelu urheilu-uran obella.”*

*”Huippu-urheilun jälkeistä elämää voi suunnitella myös uran aikana.”*

*”Urheilu-uran aikana saatujen kokemusten hyödyntäminen tulevassa ammatissa.”*

6.3 Asuntola-asumisen tuomat uhkakuvat 18 - 20-vuotiaan miehen psyykkiseen hyvinvointiin

Tämän aiheen analyysin lopputulokseksi loimme aineistoa yhdistävän luokan: asuntolaasumisen tuomat uhkakuvat 18 - 20-vuotiaan miehen psyykkiseen hyvinvointiin. Tämä yhdistävä luokka sisältää kolme uhkakuvaa, jotka nousivat esille aineistoa analysoidessa. Yhdistävään luokkaan liittyi uhkakuvana sosiaalisten suhteiden tuomat haasteet; kavereiden aiheuttama paine arkielämään ja sosiaalisten suhteiden ylläpito. Uhkakuvana nähtiin myös oman rauhan puute; oman rauhan ja unen puute. Kolmantena uhkakuvana nähtiin arjenhallinta; arjesta suoriutuminen ja terveelliset elämäntavat.

Yleisimmäksi uhkakuvaksi koettiin **sosiaalisten suhteiden tuomat haasteet** psyykkiseen hyvinvointiin. Tähän uhkakuvaan liittyivät kavereiden aiheuttama paine arkielämään ja sosiaalisten suhteiden ylläpito. Nämä nuoret miehet kokivat, että kavereiden ja asuntolayhteisön vuoksi arkielämä vaikeutuu. Heidän mielestään kavereiden vuoksi voi joutua tekemään asioita, joita ei haluaisi tehdä. Tämä vaikuttaa arjen suunnitteluun, opiskeluun, urheiluun ja psyykkiseen hyvinvointiin negatiivisesti. Tämän tarkemmin kavereiden luomaa

painetta ei tuotu esille. Ilmaisuissa todettiin vain toistuvasti, että kaverit ja asuntolayhteisö luovat painetta arkielämään ja sitä kautta psyykkiseen hyvinvointiin.

*”Yhteisön paine arkielämässä.”*

*”Kavereiden tuomat paineet.”*

*”Asuntolayhteisön tuomat paineet.”*

Sosiaalisten suhteiden ylläpidon uhkakuvaan liitettiin kaverisuhteiden luominen ja ylläpito asuntolaympäristössä. Nämä nuoret miehet miettivät, että saavatko kavereita ja kuinka kaverit sitten kohtelevat. Jokainen kuitenkin toivoo saavansa kavereita, vaikka heidät nähdään myös uhkakuvana arjen sujuvuuteen ja sitä kautta psyykkiseen hyvinvointiin. Hyvä kaveri ja kaveripiiri ovat kuitenkin tärkeitä näille nuorille. Oikeanlaisten ihmiskontaktien löytäminen koetaan kuitenkin haasteelliseksi. Epävarmuus siitä, kuinka kaverit sitten kohtelevat, koetaan uhkakuvaksi psyykkiselle hyvinvoinnille.

*”Ihmishuhteiden ylläpito muiden asuntolassa asuvien kanssa”*

*”Kuinka kaverit kohtelevat ja saanko kavereita?”*

Toiseksi yleisimmäksi uhkakuvaksi nousi **oman rauhan puuttuminen**. Tähän uhkakuvaan liittyivät sekä oman rauhan puute että unen puute. Asuntolassa asuessaan nuoret miehet kokevat, että omaa rauhaa on liian vähän ja sitä rikotaan toistuvasti, säännöistä huolimatta. Unen puute liittyy oman rauhan rikkoutumiseen. Unen puute nähdään suurena uhkakuvana psyykkiselle hyvinvoinnille. Nuori tarvitsee riittävästi unta, jotta hän voisi hyvin sekä fyysisesti että psyykkisesti. Unen puute on uhka arjen ja koulun käynnin sujuvuudelle. Unen puute voi vaikuttaa myös urheilusuorituksiin.

*”Oman rauhan puuttuminen, ovi käy koko ajan.”*

*”Oman rauhan puute.”*

*”Unen puute.”*

*”Unen laadun ja määrän heikentyminen, kavereiden asuessa vieressä.”*

Kolmantena uhkakuvana psyykkiseen hyvinvointiin nähtiin **arjenhallinta**. Arjenhallinnan uhkakuvaan liittyivät arjesta suoriutuminen ja terveelliset elämäntavat. Kotitöistä selviytyminen ja koulutehtävien tekeminen liitettiin arjesta suoriutumisen haasteisiin. Kun nuori on muuttanut pois kotoaan ja aloittanut itsenäisen elämän asuntolassa, voivat välttämättömimmätkin kotiaskareet tuntua kuormittavilta. Kotona oman perheenjäsenten kesken jaetut tehtävät on nyt tehtävä kavereiden kanssa tai yksin. Koulutehtävät saattavat jäädä tekemättä tai ne tulee tehtyä huolimattomasti muiden aktiviteettien vuoksi, joissa vietetään kavereiden kanssa aikaa. Koulutehtävien laiminlyönti kasaa tehtäviä ja voi tuntua psyykkisessä hyvinvoinnissa kuormitusta aiheuttavana tekijänä.

*”Arjen, jokapäiväisen elämän sujuvuus.”*

*”Kotitöiden määrän kasvaminen aiheuttaa kuormitusta.”*

*”Pystyykö suoriutumaan arjesta kavereiden kanssa?”*

*”Koulutehtävien laiminlyönti muiden aktiviteettien vuoksi asuntolassa ja siellä asuvien kanssa kuormittaa ja kasaa hommia.”*

Terveellisten elämäntapojen toteutuminen nähdään uhkakuvana osana arjenhallintaan liittyvää uhkakuva. Kun asutaan asuntolaoloissa, voiko terveellinen elämäntyyli toteutua? Lähinnä terveelliseen ruokaan liittyvät asiat koetaan hankalaksi. Terveellinen ruokavalio ehkäisee masennusta ja näin ollen vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin merkittävästi.

*”Onnistuuko tasapainoinen ja terveellinen elämäntyyli?”*

*”Kuinka tulee syötyä?”*

#### 6.4 Ratkaisuehdotukset asuntola-asumisen tuomien uhkakuvien ennaltaehkäisemiseksi

Sosiaalisten suhteiden tuomiin haasteisiin nähtiin ratkaisuksi yhteisön sisäiset ryhmäkeskustelut, oman identiteetin vahvistaminen ja itsenäistyminen sekä uusien ihmiskontaktien luominen ja uusien voimavarojen löytäminen. **Yhteisön sisäisissä ryhmäkeskustelussa** voi jokainen ilmaista mielipiteensä yhteisön yhteisiin asioihin ja sääntöihin. Jokainen tulee näin kuulluksi. Jos yhteisön ja kavereiden tuoma paine koetaan liian suureksi, ryhmässä voidaan keskustella avoimesti muodostuneista ongelmista. Tärkeää on luoda hyvä ryhmähenki ja avoin ilmapiiri. Näin jokainen uskaltaa tuoda ongelmat ja



mielipiteensä esille. Ilmaisemalla mielipiteet ja ongelmat ryhmäkeskustelujen yhteydessä voidaan vaikuttaa ryhmän suhtautumista yhteisön yhteisiin asioihin.

*”Keskustellaan ryhmässä asioista.”*

*”Keskustellaan asioista, jos koetaan paine liian suureksi.”*

*”Hyvän ryhmäbengen luominen. Näin jokainen uskaltaa avata suunsa.”*

*”Ilmaistaan ryhmässä vahvasti mielipiteemme, ja näin vaikutetaan ryhmän suhtautumiseen.”*

Toisena ratkaisuehdotuksena esiin tuotiin **oman identiteetin vahvistaminen ja itsenäistyminen**. Identiteetti vahvistuu omien mielipiteiden ilmaisemisen ja omien päätösten pitämisen myötä sekä olemalla oma itsensä. Läheisten rooli koettiin tärkeäksi identiteetin vahvistamisessa. Läheisiltä toivottiin tukea tarvittaessa. Nuoren tulee kyetä suodattamaan kavereidensa sanomisia ja suhtautua niihin oikealla tavalla. Omat mielipiteet tulisi kyetä ilmaisemaan ja pitämään niistä kiinni, mutta myös arvostamaan kavereidensa mielipiteitä. Nuoren tulee kyetä kieltäytymään asioista, joita ei halua tehdä. Kohtelemalla kavereita ja asuntolayhteisössä eläviä kunnioittavasti saa nuori myös itse osakseen hyväksyntää ja arvostusta.

*”Vaikuttaa omilla mielipiteillään vahvasti, jolloin paineen kohde vähenee. Pitää olla omat mielipiteet.”*

*”Pidetään omat päätöksemme, eikä anneta muiden vaikuttaa niihin.”*

*”Ole oma itsesi, rohkeasti mukaan, arvosta kavereita.”*

*”Sanoa läheisille asiasta, jos kokee ihmishuhteiden ylläpidon vaikeaksi.”*

*”Opetella sanomaan EI, muiden mielipiteistä huolimatta.”*

*”Ole mukava muille, niin sinuakin kohdellaan hyvin. Uskalla hakeutua muiden seuraan.”*

Itsenäistymiseen voi vaikuttaa toimimalla esimerkiksi lapsuuden kodissa opituilla rutiineilla, eikä välitä liikaa siitä, miten kaverit aikaansa viettävät. Nuoren tulisi toimia muissakin arjen asioissa sillä tavalla, kuinka parhaaksi näkee. Itsenäistymiseen liittyy uskallus olla myös yksin ja keskittyä elämäänsä omaa elämäänsä. Jokaisen nuoren on luotava omat tavoitteensa elämälleen ja pidettävä niistä kiinni.

*”Toimitaan samoilla rutiineilla kuin kotona, ei välitetä muista liikaa.”*

*”Toimitaan niin kuin itse parhaaksi näemme ja koemme. Ole oma itsesi.”*

*”Uskalletaan sanoa mitä tarvitaan tai halutaan, ja tehdään oman tabdon mukaan.”*

*”Uskalletaan olla myös yksin.”*

*”Eletään omaa elämäämme.”*

Kolmas ratkaisuehdotus oli **uusien sosiaalisten kontaktien luominen ja uusien voimavarojen löytäminen**. Nuoret miehen kokivat, että oikean kaveripiirin löytäminen vähentää sosiaalisten suhteiden tuomien uhkakuvien painetta. Urheiluakatemia nähdään jo itsessään hyväksi ympäristöksi sopivan kaveripiirin löytämiselle. Kaverit voitaisiin opetella ottamaan mukaan tueksi arkeen.

*”Oikean kaveripiirin löytäminen vähentää ongelmaa, urheilulukio hyvä!”*

*”Opetellaan ottamaan kaverit mukaan ja tueksi.”*

Uusia voimavaroja voidaan löytää kääntämällä kavereiden antama kritiikki positiiviseksi voimavaraksi ja kannustimeksi itsellensä. Kun kritiikkiin suhtautuu oikealla tavalla, kyeten suodattamaan epäolennaiset asiat, voivat omat elämän tavoitteet ja arvot vahvistua. Kun nuori ei anna kavereidensa luoda liikaa painetta arkeen, voi sopivassa määrin pieni paine kannustaakin arjesta selviytymisessä. Uusia voimavaroja voi löytää luomalla ihmiskontakteja, esimerkiksi asuntolayhteisön illanistujaisissa. Ihmiskontakteja voi luoda myös hakeutumalla sellaisien urheilulajien edustajien seuraan, mitä itsekkin edustaa. Nuorten miesten mielestä olisi kyettävä ottamaan mahdollisuutena se, että he saavat tutustua uusiin ihmisiin. Olemalla avoin nuori voi muodostaa uusia ihmiskontakteja myös katsomalla lajirajojen ulkopuolelle.

*”Käännetään kavereiden luoma paine positiiviseksi voimavaraksi.”*

*”Kritiikin suodattaminen oikealla tavalla, olennaisen erottaminen epäolennaisesta.”*

*”Ei anneta muiden luoda liikaa painetta itsellemme, sopivassa määrin pieni paine kannustaa.”*

*”Luodaan uusia ihmiskontakteja.”*

*”Pidetään yhteisiä iltoja ja ollaan saman lajin edustajien seurassa.”*

*”Ollaan avoimia ja tavataan uusia ihmisiä, katsotaan lajirajojen ulkopuolelle.”*

Oman rauhan puuttumisen uhkakuvaan ratkaisuksi ehdotettiin yhteisten pelisääntöjen luominen asuntolayhteisössä, tiukempi valvonta hiljaisuudesta ja säännöllisen päivärytmin muodostaminen. Yleisimmäksi ratkaisuehdotukseksi koettiin **yhteisten pelisääntöjen luominen asuntolayhteisössä**. Luomalla yhteiset pelisäännöt, oma rauha turvataan. Asuntolassa on sääntönsä, mutta samassa solussa asuvat voivat yhdessä miettiä muitakin sääntöjä, jos ongelmia ilmenee joillakin osa-alueilla. Myös omaa vastuuta korostettiin. Nuoren on kyettävä ilmaisemaan, jos haluaa omaa rauhaa tai kokee jotkin asiat häiriöksi. Hyvän ilmapiirin luominen opiskelutovereiden kanssa auttaa yhteisten pelisääntöjen noudattamisessa. Myös konkreettisia ratkaisuja ehdotettiin. Jos omaa rauhaa tarvitaankin yllättäen, voi oveen laittaa lapun tai olla avaamatta ovea jonkun pyrkiessä sisään. Pääasiaksi nähtiin, että ilmaistaan asuntolassa asuville, milloin ei saa häiritä. Jos yhteisistä pelisäännöistä on sovittu ja niitä on sitouduttu noudattamaan, omaa rauhaa saa silloin, kun sitä tarvitsee.

*”Luodaan pelisääntöjä; kämppäkaverit, eivätke muunkaan saa häiritä omaa rauhaa, kun siihen on tarvetta.”*

*”Pubutaan asiasta avoimesti.”*

*”Sanotaan rohkeasti jos tarvitaan lisää omaa aikaa.”*

*”Mainitaan asiasta kavereille, jos koetaan saavamme liian vähän unta.”*

*”Ilmaistaan rohkeasti oven kolkuttajille, kun tarvitaan omaa aikaa. Laitetaan vaikka lappu oveen.”*

Unen ja oman rauhan puutteelle ratkaisuehdotuksena nähtiin yhteisten pelisääntöjen luomisen lisäksi **tiukempi valvonta hiljaisuudesta**. Vaikka on olemassa asuntolan yhteiset säännöt, ja vaikka asuntolan asukkaat loisivatkin yhteisiä pelisääntöjä keskenään, koettiin, että jonkun ulkopuolisen olisi valvottava sääntöjä tarkemmin. Asuntolan valvojalta toivottiin tiukempaa valvontaa hiljaisuudesta, koska sitä rikotaan toistuvasti. Jos unta ei saada riittävästi tai omaa rauhaa ei tarvittaessa järjesty, olisi urheilijan tästä kerrottava myös valmentajalleen.

Valmentajan toivotaan puuttuvan tarvittaessa asiaan.

*”Tiukempi valvonta hiljaisuudesta.”*

*”Vaaditaan, että hiljaisuudesta pidetään kiinni.”*

*”Jos omaa rauhaa häiritään, sanotaan siitä asuntolavalvojalle.”*

Asuntolassa asuvalla urheilijalla on myös itsellään vastuu unen riittävästä määrästä ja hyvästä unen laadusta. Kolmas ratkaisuehdotus liittyykin **säännöllisen päivärytmin muodostamiseen**. Unen puute vaikuttaa merkittävästi ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin ja yleiseen jaksamiseen. Asuntolassa asuvalla huippu-urheilijalla on oltava säännöllinen päivärytmi, jotta riittävä unen saanti voitaisiin taata. Jokaisen on luotava se itse, ottaen huomioon huippuurheiluun liittyvät harjoitukset ja kilpailut, opiskelu, arjen askareet, kaverit ja rentoutuminen. Jotta aikaa jäisi riittävästi lepoon, on arjen aikatauluttaminen välttämätöntä. Viikonlopulle voi järjestää enemmän aikaa kavereille, perheelle, rentoutumiselle ja muille harrastuksille. Joskus nuori voi tarvita päivärytmin muodostamiseen omaisiaan tai vaikkapa valmentajaansa

*”Säännöllinen päivärytmi.”*

*”Hoidetaan kotityöt ja hoidettavat asiat kuntoon. Siirrytään omiin oloihimme iltapuuhin hyvissä ajoin.”*

*”Muistetaan terveys ja yleisen jaksamisen tärkeys. Se vaikuttaa kouluun ja urheiluun. Viikonloput ovat kavereille.”*

Kolmanteen uhkakuvaan eli arjenhallintaan nähtiin ratkaisuehdotuksiksi säännöllisen päivärytmin muodostaminen, arjen toimintojen priorisointi, ohjaus terveellisen ruokavalion toteuttamiseen ja arjen sujuvuuden seuranta. **Säännöllisen päivärytmin suunnittelu ja aikatauluttaminen** koettiin hyväksi ratkaisuksi arjenhallinnallisiin haasteisiin. Arjen suunnittelu on aloitettava hyvissä ajoin, jotta se toteutuessaan ennaltaehkäisisi arjen toimintojen kasaantumista. Suunnittelu ja aikatauluttaminen voivat vaatia opettelua ja tukea. Viime kädessä vastuu on kuitenkin nuorella itsellään. Tekemällä asiat pois alta aikataulun mukaan, eivät tehtävät kasaannu ja aiheuta turhaa ahdistusta. Suunnitelmassa ja aikataulussa pysyminen edellyttävät nuorelta itsekuria. Tällöin ei voi tehdä kaikkea sitä, mitä kaverit tekevät.

*”Suunnittelee asioita etukäteen ja tekee aikatauluja.”*

*”Arjen järjestely ja säännöllinen päivärytmi.”*

*”Jätetään aikaa kotitöille, tehdään aikataulutusta etukäteen.”*

*”Opetella tekemään asiat ajallaan, etteivät tehtävät pakkaannu.”*

*”Tehdään omia päätöksiä, ei alistuta kavereiden tahtoon.”*

Toisena ratkaisuehdotuksena nähtiin **arjen toimintojen priorisointi**. Jokaisen tulee ottaa vastuu omasta opiskelustaan ja arkensa toimivuudesta. Arjen askareet, huippu-urheiluun liittyvät harjoitukset ja koulunkäynti ovat näiden nuorten arkea. Kavereidenkin kanssa tulisi viettää aikaa. Nuoren tulisi laittaa tärkeysjärjestykseen kaikki arkeen liittyvät toiminnot. Nuoret ehdottivat, että kotitöitä tehdessä voitaisiin kaikki ylimääräinen karsia pois, jolloin jää tarpeeksi aikaa koulutehtäville, urheilulle ja kavereille. Ruoanlaittoonkaan ei heidän mukaansa kannata käyttää liikaa aikaa, sillä asuntolassa asuvilla on mahdollisuus päivällisruokailuun, jota kannattaisi hyödyntää. Viikonloppuna on enemmän aikaa kavereille, joten arkena siihen ei kannata liikaa varata aikaa. Nuoret painottivat sitä, että päävastuu on jokaisella itsellään, mutta jokaiselta täytyisi löytyä ymmärrys siitä, mikä on tärkeää ja mikä vähemmän tärkeää.

*”Asetetaan asiat tärkeysjärjestykseen. Koulubommien jälkeen on aikaa muille aktiviteeteille.”*

*”Ei ylimääräistä stressiä kotitöistä, jätetään turha pois.”*

*”Tehdään, mitä tarvitsee tehdä ja käytetään tarjottu apu, esimerkiksi päivällisruokailu.”*

*”Jokainen päättää itse tärkeysjärjestyksestä.”*

*”Turha toiminta viikonlopulle.”*

*”Ymmärretään itse arjen valintojen tärkeys.”*

Kolmas ratkaisuehdotus liittyy terveellisten elämäntapojen toteutumiseen. Ratkaisuehdotukseksi koettiin **ohjaus terveellisen ruokavalion toteuttamiseen**. Nuorilla näyttää olevan kuitenkin tieto siitä, että terveellinen ruoka on tärkeää heidän kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnilleen. He kuitenkin kokevat, että jostain olisi hyvä saada neuvoja terveellisen ruokavalion toteuttamiseen. Näillä nuorilla ei ole käytössään isoa budjettia, joten rahan suuntaaminen viisaasti vaatii ohjausta. Ruokailua ja ruoanlaittoa kannattaa suunnitella etukäteen, jotta varat voidaan kohdentaa oikein. Jotain voi kuitenkin tehdä ilman ohjaustakin. Esimerkiksi herkut kannattaa jättää vähemmälle ja ostaa sillä rahalla laadukkaampaa ruokaa. Myös tähän ratkaisuehdotukseen liitettiin tarjotun avun hyödyntäminen, eli lounas- ja päivällisruokailun hyödyntäminen osana terveellisen ruokavalion toteuttamista.

*”Opetellaan ja opiskellaan terveellisestä ruokavaliosta.”*

*”Ymmärretään ravinnon tärkeys urheilun ja koulun käynnin kannalta.”*

*”Käydään kaupassa viisaasti.”*

*”Ei pihtailla ruoan hinnasta (”ei opiskelijalla ole rahaa”). Jätetään karkit ostamatta ja käytetään se raha parempaan ruokaan.”*

*”Käytetään kouluruokailua ja päivällisruokailua. Suunnitellaan syömistä etukäteen, jolloin tulee tehtyä harvemmin huonoja valintoja.”*

Neljäntenä ratkaisuehdotuksena arjenhallintaan ja terveellisen elämäntavan toteutumiseen toivottiin **arjen sujuvuuden seuranta**a. Nuoret toivoivat, että olisi joku, joka pitäisi silmällä heitä. Jos arjenhallinnassa ilmenee ongelmia, toivottiin, että siihen puututaan ajoissa. Nuoret ehdottivat, että läheiset ja huippu-urheilijan oma valmentaja seuraisivat tarkemmin heidän arkeaan. Ratkaisuna nähtiin myös se, että asuntolassa asuvat voisivat muodostaa yhdessä toimivan tukiverkon, ”uuden perheen”. Joka tapauksessa koettiin, että jonkun olisi tarvittaessa puututtava arjenhallinnallisiin ongelmiin.

*”Joku seuraisi asumista.”*

*”Seurataan, miten asukkaiden elämä sujuu, puututaan heti jos näyttää, että ei suju.”*

*”Läheisiltä avun pyytäminen.”*

*”Valmentaja huolehtii, että urheilija huolehtii itsestään.”*

*”Uuden perheen rakentaminen itselle...näin rakennetaan tukiverkko.”*

## 7 TULOSTEN TARKASTELUA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa pohdimme uhkakuviiin vaikuttavia taustatekijöitä, joita tuloksista nousi esiin. Opinnäytetyömme tulokset kertovat, että nämä 18 – 20-vuotiaat nuoret miehet tarvitsevat vielä paljon tukea ja ohjausta psyykkisten taitojensa kehittämiseen sekä arjenhallinnallisiin asioihin. Tarkastelemme kumpaakin aihetta omassa alaluvussaan.

## 7.1 Psyykkiset taidot haasteena nuoren miehen elämässä

Nuoren minäkäsityksen muodostuminen on perustana psyykkisten taitojen kehittymiselle. Heinon (2000, 46) mukaan huippu-urheilijan minäkäsitys muodostuu useasta erilaisesta minäkuvasta. Tällaisia minäkuvia ovat sosiaalinen, fyysinen, ammatillinen ja psyykinen minäkuva. Sosiaalisella minäkuvalla tarkoitetaan sitä, kuinka urheilija kokee pärjäävänsä toisten ihmisten kanssa ja kuinka toiset kokevat hänet. Fyysinen minäkuva taas tarkoittaa sitä, kuinka urheilija kokee oman kehonsa. Ammatillinen minäkuva liittyy urheilijan käsitykseen opiskelun ja työn merkityksestä hänelle ja millä tavalla hän kokee niiden kehittävän itseään. Psyykkisten toimintojen minäkuva taas kertoo älykkyydestä, asenteista, tunnetekijöistä, ajattelu- ja toimintastrategioista.

Todennäköisesti nuorten minäkuva ei ole vielä täysin muodostunut. Uhkakuvista nousivat esiin sosiaalisten suhteiden kariutuminen, sosiaalisten suhteiden muodostaminen ja ylläpito sekä sosiaalisten suhteiden tuomat haasteet. Näiden uhkakuvien mukaan he eivät ole varmoja riittävätkö heidän taitonsa käsittelemään ihmissuhteita ja niiden mukanaan tuomia haasteita. Voimme siis päätellä, että sosiaalisen minäkuvan kehittyminen on vielä kesken. Sosiaalista minäkuvaa voidaan kehittää ryhmäytymisen avulla. Myös nämä nuoret miehet kokivat ryhmäytymisen ratkaisuksi sosiaalisiin ongelmiin. Kasken (2006, 182 - 183) mukaan hyvin toimivassa ryhmässä on sallittua olla erilainen, kuin muut. Jokainen tuntee, että on hyväksytty sellaisenaan. Ryhmässä osataan hyödyntää jokaisen ryhmäläisen vahvuudet. Jokainen uskaltaa heittäytyä tekemiseensä täysillä, kun ryhmässä on riittävän turvallinen ilmapiiri.

Ongelmat sosiaalisissa suhteissa voivat saada aikaan syrjäytymistä koko yhteiskunnasta. Huippu-urheilijan ura voi kestää hyvinkin lyhyen ajan. Jos uran aikana on solmittu vain urheilija-valmentajasuhde, voi urheilija jäädä uransa loputtua aivan yksin. Syrjäytymistä voidaan kuitenkin ennaltaehkäistä. Laguksen (2014, 10) mukaan yksinäisyyttä voidaan vähentää monilla keinoin. Tuki voi olla sosiaalisten taitojen vahvistamista, sosiaalisten kontaktien lisäämistä sekä pyrkimys muuttaa yksinäisen negatiivisia ajattelumalleja positiiviseen suuntaan. Yksinäistä nuorta voi myös auttaa vaikuttamalla toisten nuorten asenteisiin yksinäisen huomioimisessa.

Jokainen nuoren mukana kulkevista ihmisistä voi osaltaan olla ennaltaehkäisemässä nuoren syrjäytymistä. Voimavara lähtöistä keskustelua nuoren kanssa voi suorittaa kuka tahansa nuoren lähellä olevista ihmisistä. Sosiaalisia kontakteja voi lisätä urheilussa ryhmäharjoitusten kautta, asuntolassa esimerkiksi illanistujaisien avulla ja kotona kannustamalla nuorta uusien

ihmissuhteiden luomiseen. Sairaanhoidajana kouluissa voisi kertoa yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista nuoreen, jolloin voidaan vaikuttaa toisten nuorten asenteisiin yksinäisiä kohtaan.

Fyysistä minäkuvaa kuvaavia uhkakuvia ei tuloksista tullut esille aineistonkeruumenetelmässä käytettyjen aiheiden vuoksi, joten sen kehittymisestä emme voi tehdä johtopäätöksiä. Ammatillisen minäkuvan kehittymiseen liittyen, nuoret toivat esiin uhkakuvia, jotka liittyvät epävarmuuteen huippu-urheilijan uran jälkeisestä elämästä. Nämä kertovat mielestämme siitä, että he ymmärtävät koulun ja kouluttautumisen tärkeyden urheilu-uran aikana. Tuen ja ohjauksen tarve liittyikin urasuunnitelman tekemiseen ja tavoitteiden asettamiseen opiskelussa. Kasken (2006, 225) mukaan urheilu-uran aikana on mietittävä myös uran loppumiseen liittyviä asioita. Aivan kaikkeen ei kuitenkaan voi valmistautua. Etukäteen miettiminen kuitenkin voi auttaa hahmottamaan ja pohtimaan urheilu-uran jälkeistä elämää.

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa jokaiselle urheilijalle tehdään urasuunnitelma, mutta ovatko nämä nuoret vielä varmoja siitä, mitä urheilijan uran jälkeen haluaisivat tehdä. Urasuunnitelman voisi tarkistaa yhdessä urheilijan kanssa vaikka vuosittain. Urheilijan vanhemmat voisivat keskustella lapsensa kanssa tulevaisuudesta ja mielenkiinnon kohteista. Tällainen tuki helpottaisi ammatinvalinnassa myöhemmin. Joissain tapauksissa ammatinvalinnanohjauskin voisi tulla kyseeseen.

Psyykkisten toimintojen kehittyminen on tulosten mukaan vielä kesken. Ratkaisuehdotuksista tuli esille, että oman identiteetin vahvistamiseen tarvitaan tukea. Mielipiteiden ilmaiseminen ja omista ajattelutavoista kiinni pitäminen koettiin haasteelliseksi. Tuloksista voimme päätellä, että psyykinen valmennus on tärkeässä roolissa psyykkisten toimintojen kehittymiselle. Myös läheisten rooli tuotiin esille merkittävänä tuen antajana.

Riittävät psyykkiset taidot tarkoittavat, että urheilijalla on paineensietokykyä, kyky asettaa itsellensä realistisia tavoitteita ja käsitellä pettymyksiä rakentavasti. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 13.) Tulosten mukaan näillä nuorilla urheilijoilla ei ole vielä tarvittavia psyykkisiä taitoja, koska juuri näille osa-alueille painottuvat heidän uhkakuvansa psyykkiseen hyvinvointiin, niin huippu-urheilun kuin asuntola-asumisenkin puolelta. Toisaalta taas heillä on kyky ehdottaa ratkaisuja uhkakuvien ennaltaehkäisemiseksi, joten voimme päätellä, että he tietävät miten psyykkisiä taitoja voidaan kehittää. He tarvitsevat tähän kuitenkin ulkopuolista tukea ja ohjausta.



Näiden huippu-urheilijoiden paineensietokyky ei todennäköisesti ole vielä täysin kehittynyt, minkä johdosta he näkevät ulkopuolelta tulevat paineet uhkakuvaksi psyykkiselle hyvinvoinnilleen. Uhkakuvina nähtiin kavereiden ja yhteisöjen kautta tulevat paineet arkeen ja urheiluun sekä julkisuuden ja maineen tuomat paineet. Yllättävää oli, että tulosten mukaan kaverit koettiin voimavaraksi huippu-urheilussa, mutta uhkakuvaksi asuntola-asumiseen liittyvissä asioissa. Kavereiden ja yhteisön luomat paineet koettiin suureksi, ja tuloksista sai kuvan, että kavereiden kautta tulevaa painetta on kaikkein hankalinta käsitellä. Tämä johtunee siitä, että kavereiden halutaan pysyvän tukena silloin kun on tarve, mutta toisaalta taas heille on hankala mennä sanomaan, kun halutaan tehdä itsenäisiä päätöksiä. Nurmiraanta ym. (2009, 85 - 88) kertovat, että nuoruudessa sosiaaliset verkostot ja ystävät ovat tärkeitä. Ystäviltä ja kaveripiireistä haetaan ystävyyslisäksi neuvoa, ymmärrystä ja läheisyyttä. Ystävien ja sosiaalisten verkostojen puute voi vaikuttaa negatiivisesti nuoren kehitykseen. Yksinäisyyteen johtavia syitä voivat olla muun muassa ujous, kiusaaminen ja huono itsetunto. Yksinäisyyden seurauksena voi olla lisääntyvää ahdistuneisuutta.

Julkisuus ja maine taas tuovat tulosten mukaan sellaisia paineita, joista nuori ei koe selviytyvänsä täysin yksin. Ratkaisuehdotukseksi nuoret toivat esille, että heidän identiteettiään tulisi vahvistaa, jotta paineidentsietokyky kehittyisi. Tulosten mukaan tueksi tarvitaan perhettä, ystäviä ja huippu-urheilijan valmentajaa. Identiteetin vahvistamiseen voisi käyttää apuna keskustelua nuoren kanssa. Keskustelussa voisi pohtia nuoren kanssa hänen vahvuuksista ja sitä, mitä hän elämältään haluaa.

Niin arjessa kuin huippu-urheilussa on nuoren kyettävä asettamaan itsellensä tavoitteita. Tavoitteet ohjaavat arkielämästä selviytymistä, kuin myös huippu-urheilijan uralla menestymistä. Tulosten mukaan nuoret tarvitsevat tukea ja neuvoja tavoitteiden asettamiseen. He kuitenkin ymmärtävät, että elämässä on oltava jonkinlaiset ohjaavat tavoitteet, niin urheilussa kuin arjessakin. Epävarmuutta tavoitteiden asettamiseen voi tuoda itseluottamuksen heikkous tai puute. Roos-Salmen (2012, 149, 154) mukaan itseluottamuksen tärkeimmät osat ovat itsesäätelytaidot, tunteiden hallinta ja psyykinen vahvuus. Itseluottamus vahvistuu, rakentuu ja kehittyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja iän myötä.

Tulosten mukaan näille nuorille miehille on haasteellista käsitellä elämän tuomia epäonnistumisia ja pettymyksiä. Menestyminen huippu-urheilijan uralla vaatii, että urheilijan ulkopuoliset ja sisäiset olosuhteet ovat kunnossa. Jos urheilijan ihmissuhteissa, opiskelussa tai taloudessa on ongelmia, ne heijastuvat väistämättä harjoitteluun ja kilpailussa psyykkiseen

hallintaan. Toisaalta taas, jos urheilijan psyykkiset taidot ovat riittämättömiä, mutta ulkopuoliset asiat kunnossa, ei menestyminen ole siltikään taattu. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 11.) Jokainen tutkimukseen osallistuneista nuorista opiskelee urheilun lomassa eikä taloudellisenkaan tilanne ole välttämättä kovin hyvä. Vaikka opiskelu sujuisikin hyvin silti koulutehtävät ja kokeet voivat aiheuttaa kuormitusta. Monesti opiskelijat elävät pienellä budjetilla, jolloin he joutuvat pohtimaan sitä, millaisiin asioihin suuntaavat rahansa. Jatkuva huoli rahasta ja siitä, mihin se riittää, voi aiheuttaa ahdistusta. Nuoren voi olla vaikeaa käsitellä epäonnistumisia ja pettymyksiä niin, kuin ne kuuluisi käsitellä. Jos psyykkiset taidot ovat vielä kehittymättömät, pettymykset voivat saada aikaan pelkoa ja ahdistusta.

Tuloksista voimme päätellä, että nämä nuoret miehet tarvitsevat läheisten ja ystävien tuen lisäksi myös psyykkistä valmennusta. Psyykkisen valmennuksen merkitystä korostettiin useassa kohdassa tuloksia tarkastellessamme. Psyykinen valmennus on huippu-urheilijan elämän kokonaisuuden huomioimista, tukemista ja psyykkisten taitojen opettamista. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 13.) Jotta näiden nuorten urheilijoiden arkielämän ja huippu-urheilun yhdistäminen onnistuisi, he tarvitsevat eväät elämäntalouteen, ennen kaikkea psyykkisten taitojen opetteluun.

Yhteenvedon voimme todeta, että näillä nuorilla on tietoa siitä, että heidän psyykkiset taitonsa eivät ole vielä niin hyvät, jotta niillä pärjäisi elämässä ilman ulkopuolista tukea. He myös tietävät mistä apua ja tukea voi saada. Ystävät, läheiset, valmentaja ja psyykinen valmennus ovat tärkeässä roolissa, jotta näiden nuorten psyykkiset taidot kehittyisivät. Psyykkisillä taidoilla on merkitystä heidän urheilijan urallaan kuin myös arjenhallinnassa.

## 7.2 Arjenhallinnan haasteet nuoren miehen elämässä

Arjenhallinnalla tarkoitetaan asioita, jotka koostuvat useista tekijöistä, kuten ympäristön, rutiinien, suhteiden ja merkitysten hallitsemisesta. Ympäristöllä tarkoitetaan arjen ympäristön hyväksymistä ja käyttöönottoa. Rutiineilla tarkoitetaan arkisia rutiineja, kuten hygieniasta huolehtiminen, siivous ja ruoanlaittaminen. Suhteiden hallinnalla tarkoitetaan kommunikaatiotaitoja ja vuorovaikutustaitoja, joilla rakennetaan tukiverkosto ympärille. Merkityksen hallinnalla tarkoitetaan elämäntalouteen. Merkityksen hallinta on kunnossa silloin, kun muut osa-alueet ovat kunnossa. (Kivelä & Lempinen 2010, 12 - 16, 59) Tulokset kertovat, että nämä nuoret miehet kokevat arjenhallintaan kuuluvissa osa-alueissa monia haasteita. Voimme myös päätellä, että tuen tarve arjenhallintaan on suuri. He kokevat tarvitsevansa tukea

perheiltään, valmentajiltaan ja asuntolan valvojalta. Tuen tulisi olla ohjaamista, tiedon antamista, yleistä valvontaa ja arjen sujuvuuden seuranta.

Ohjauksen ja tiedon tarve liittyy terveellisen ruokavalion toteuttamiseen ja säännöllisen päivärytmin suunnitteluun ja aikatauluttamiseen. Tulosten mukaan nuoret miehet kokevat haasteelliseksi terveellisen ruokavalion toteuttamisen asuessaan asuntolassa. He tarvitsevat lisää tietoa terveellisestä ruokavaliosta ja ohjausta siitä, kuinka sen voisi pienellä budjetilla toteuttaa. He näyttävät kuitenkin tietävän, että terveellinen ruokavalio on tärkeää heidän kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnilleen. Vanhemmat voisivat opastaa nuorta ruokakaupassa edullisen ja terveellisen ruoan hankkimisessa. Koulussa voitaisiin järjestää ruoanvalmistuskursseja, jotka keskittyisivät edullisen ja terveellisen ruoan valmistukseen.

Säännöllisen päivärytmin suunnittelu ja aikatauluttaminen koettiin haasteelliseksi. Kaverit nähtiin suurimmaksi uhkakuvaksi sen toteuttamiselle. Nämä nuoret miehet miettivät, joutuvatko tekemään kavereiden painostamana asioita, joita eivät halua tehdä. Voimme päätellä, että kaverit painostavat sellaisiin asioihin, jotka sekoittavat päivärytmiä ja arjen sujuvuutta. Tuloksista voimme kuitenkin päätellä, että he tietävät arjen suunnittelun tuovan helpotusta arjen hallintaan. Uhkakuvaksi psyykkiselle hyvinvoinnille nähtiin myös unen puute. Tästä voimme ainakin päätellä, että todennäköisesti arki ei suju niin kuin sen kuuluisi sujua. He tarvitsevat ohjausta siitä, kuinka suunnittelu ja aikatauluttaminen voitaisiin käytännössä toteuttaa. Vaikka he korostivat ratkaisuehdotuksissaan jokaisen vastuuta päivärytmin muodostamisessa, voidaan kuitenkin olettaa, että tukea tarvitaan.

Nuoret toivoivat, että joku valvoisi yhteisten sääntöjen noudattamista asuntolassa. Asuntolassa on omat sääntönsä ja niitä tulisi jokaisen noudattaa. Tulosten mukaan jatkuva sääntöjen rikkominen haittaa heidän arjesta selviytymistä. Nämä nuoret miehet kuitenkin ymmärtävät sen, että jokaisella asukkaalla on vastuu sääntöjen noudattamisesta ja siitä, että niiden rikkomisesta olisi ilmoitettava asuntolan valvojalle. Asuntolan valvojalle puhuminen näyttää olevan iso kynnyks. Ratkaisuksi he ehdottivatkin, että samassa talossa asuvien kanssa laadittaisiin lisää sääntöjä. Jokainen asukas valvoisi, että näitä noudatettaisiin. Asukkaiden yhteisten lisäsääntöjen tekeminen olisi varmasti hyvä ratkaisu. Keskenään sovittuja sääntöjä todennäköisesti noudatettaisiin paremmin, kun niiden laatimiseen on saanut jokainen itse vaikuttaa. Näin myös jokainen saisi omaa rauhaa kun sitä tarvitsee.

Tulosten mukaan nämä nuoret miehet toivovat, että heidän arjen sujuvuutta seurattaisiin ja tarvittaessa siihen puututtaisiin. Omaisten ja jokaisen henkilökohtaisen valmentajan roolia

korostettiin. Ratkaisuksi he toivat esille myös tukiverkon muodostamisen yhdessä asuntolassa asuvien kanssa. Voidaan siis päätellä, että nämä nuoret miehet ovat epävarmoja itsenäistymiseen liittyvissä asioissa. He tuntevat pelkoa kokonaisuuden hallinnasta, jonka vuoksi toivovat, että olisi edes joku, joka heitä seuraisi. Nuorten vanhempien kannattaa kiinnittää huomiota lapsensa arkeen. He voisivat kysyä nuorelta arjen ongelmakohtista ja tarvittaessa puuttua niihin.

Mahlerin teoriassa itsenäistymisessä on neljä vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa nuori totuttelee ruumiinkuvaansa ja tuntee olonsa epävarmaksi. Toisessa vaiheessa nuori harjoittelee itsenäistä päätöksentekoa. Nuori haluaa vapautta, mutta ei osaa vielä ottaa vastuuta kaikesta tekemisestään ja luottaa vanhempiinsa. Kolmannessa vaiheessa nuori voi alkaa pelkäämään itsenäistymistä ja eroa perheestään sekä epäillä selviytymistään. Viimeistä vaihetta Mahler nimittää yksilöllisyyden kiinteytymisen ja tunnekohtien pysyvyyden vaiheeksi. Tässä vaiheessa nuori tunnistaa voimavaransa ja oppii hallitsemaan itsensä uusissa tilanteissa, sekä uskoo selviävänsä elämästä itsenäisesti. (Aaltonen ym. 2003, 78 - 79.) Tämän teorian pohjalta on normaalia, että nämä nuoret miehet tuntevat nyt epävarmuutta arjesta selviytymisessä. On myös odotettavaa, että tällainen epävarmuuden tila ei jatku kovinkaan pitkään, vaan heille tulee vaihe, jolloin nämä nuoret uskovat selviytyvänsä arjesta omin avuin. Kun he nyt kuitenkin tällä hetkellä kokevat tarvitsevansa tukea, niin tukea olisi tärkeää myös antaa. Jos tukea ei anneta, voi arjen ongelmat heijastua pian koulunkäyntiin ja urheilusuorituksiin.

Yhteenvetona voimme todeta, että näiden nuorten miesten arjesta selviytymisessä on useita haasteita. Suurimmat haasteet liittyvät tulosten mukaan kaverisuhteisiin, päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseen ja terveellisen ruokavalion toteuttamiseen. Tuen tarve eri muodoissa on vielä suuri. Tärkeimmät tuen antajat arjenhallintaan ovat heidän mielestään perhe, valmentaja ja asuntolan valvoja. Tukea voivat antaa myös muut yhteisön jäsenet.

## 8 POHDINTA

Pohdinnassa tarkastelemme koko opinnäytetyön prosessia ja siitä saatuja tuloksia. Pohdimme eri kappaleissa myös opinnäytetyöhömmä liittyviä eettisiä kysymyksiä sekä luotettavuutta. Lopuksi pohdimme omaa ammatillista kehittymistämme kompetenssien kautta. Ensin pohdimme opinnäytetyötämme ammattikorkeakoulun yhteisten kompetenssien kautta, jonka jälkeen syvennymme sairaanhoitajille suunnattuihin kompetensseihin. Pohdinnan lopussa ovat aineistosta esiin nousseet jatkotutkimusaiheet.

Opinnäytetyömme prosessi alkoi koko opiskeluryhmämme yhteisesti toteutettavasta opinnäytetyöstä. Aiheena olisi ollut mies. Meidän tehtävänä olisi ollut perehtyä miehen psyykkiseen hyvinvointiin. Tarkoituksenamme oli lisäksi perehtyä psyykkistä hyvinvointia uhkaaviin tekijöihin sekä ratkaisuehdotuksiin, millä psyykkistä hyvinvointia voidaan tukea. Opiskeluryhmämme yhteinen opinnäytetyö ei toteutunut, joten päätimme tehdä opinnäytetyömme kahdestaan. Aiheena miehen psyykinen hyvinvointi tuntui kiinnostavalta, joten lähdimme väljästi rajaamaan aihetta. Rajasimme iän nuoriin miehiin ja Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan tullessa työn tilaajaksi, rajasimme aihetta lisää koskemaan nuoria 18 - 20vuotiaita huippuurheilijoita. Kävimme Vuokatti-Ruka Urheiluakatemialla keskustelemassa työmme tilaajan kanssa, miten tulemme etenemään opinnäytetyössämme ja mihin asioihin he halusivat painotusta. Yhteinen keskustelumme oli erittäin hedelmällinen, koska saimme kysymyksiimme vastaukset sekä tietoa heidän organisaatiostaan ja tulevaisuuden suunnitelmistaan. Ikä rajattiin 18 – 20-vuotiaisiin sen vuoksi, että tämän ikäiset opiskelijat ovat urheilleet pidempään ja asuneet asuntolassa jo jonkin aikaa. Heillä on pidempi kokemus huippu-urheilusta ja asuntola-asumisesta kuin nuoremmilla opiskelijoilla.

Aiheanalyysiseminaarissa lokakuussa 2014 esittelimme aiheemme. Saimme samalla palautetta sekä hyviä ehdotuksia aiheemme suunnitteluun ja kehittämiseen. Opinnäytetyön suunnitelman tekeminen ja tiedonhakeminen aloitettiin välittömästi aiheanalyysin jälkeen. Opinnäytetyön suunnitelman esitysversion palautus oli tammikuun lopussa 2015, mutta jatkoimme opinnäytetyön työstämistä aina suunnitelman esittämiseen asti, joka oli maaliskuussa 2015. Suunnitelman esittämisen aikana opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävät tarkentuivat. Opinnäytetyön tekeminen jatkui teoreettisen viitekehyksen laajentamisella ja perehtymällä 635-istuntoon. Elokuussa 2015 järjestimme ensin harjoitusistunnon ja siitä muutaman päivän kuluttua tapasimme Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa haastattelemamme

miehet ja suoritimme varsinaisen 635-istunnon. Syyskuun 2015 aikana analysoimme materiaalia, tarkastelimme tuloksia ja teimme johtopäätöksiä. Opinnäytetyön esitysversion palautus oli 9.10.2015. Tämän jälkeen viimeistelimme opinnäytetyön julkaistavaan kuntoon, ja lopullisen opinnäytetyön palautimme 26.11.2015.

Aiheena huippu-urheilun ja asuntola-asumisen tuomat uhkakuvat 18 - 20-vuotiaan miehen psyykkiseen hyvinvointiin Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa, oli kiinnostava. Se, että haastateltavat itse pohtivat uhkakuvii erilaisia ratkaisuehdotuksia, herätti vielä suuremman mielenkiinnon aiheeseemme. Mielenkiintomme ja kiinnostuksemme lisääntyivät koko prosessin ajan. Innostuksemme lisääntyi, kun huomasimme, kuinka motivoituneita 18 - 20vuotiaat nuoret miehet olivat pohtimaan aiheita ja tuottamaan aineistoa.

Opinnäytetyömme aineisto kerättiin ryhmätapaamisessa 635-menetelmällä. Aineiston kerääminen 635-menetelmällä oli yksinkertaista ja helppoa. Saimme lyhyessä ajassa kattavan aineiston. Ennen istuntoa menetelmään oli perehdyttävä tarkasti. Sitä myös testattiin käytännössä ennen varsinaista istuntoa. Näin varsinainen istunto eteni sujuvasti. Tällä tavoin me vältymme epäselvyyksiltä, kuin myös haastatteluun osallistuvat. Aikataulu, jonka mukaan olimme suunnitelleet istunnon etenevän, osoittautui liian pitkäksi. Istunto eteni nopeammin, mutta kenenkään osallistujan ei tarvinnut miettiä vastauksia kiireellä. Odotimme rauhassa viimeistä osallistujaa, joka laittoi kynän pöydälle merkiksi, että voimme vaihtaa papereita seuraavalle. Tällainen aineistonkeruumenetelmä koettiin osallistujien taholta hyväksi. Myös meidän mielestämme tämä aineistonkeruumenetelmä tuntui mielekkäältä. Aineistomme analysointivaiheessa tuli mieleemme tarkentavia kysymyksiä, joita olisi voinut osallistujille esittää. Tämän aineistonkeruumenetelmän ainoa huono puoli oli se, että tarkentavia kysymyksiä ei voinut esittää.

Ryhmätapaaminen toteutettiin ryhmänohjausperiaatteiden mukaan. Istuntoa varten olimme laatineet tavoitteet meille vetäjille sekä istuntoon osallistuneille ryhmäläisille. Tavoitteet mietittiin sairaanhoitajan kompetenssien avulla. Ohjaus- ja opetusosaamisen tavoitteena meille vetäjille oli saada kokemusta ryhmänohjauksesta sekä osata ohjata ja opettaa pienryhmää rajatussa aikataulussa. Kummallakin meistä oli jo ennestään kokemusta ryhmänohjaustapahtuman vetämisestä, mutta nyt saimme sitä lisää. Pienryhmän ryhmänohjaus tuntui helpolta, koska osallistujia oli vähän. Ryhmän hallinta oli näin ollen vaivatonta. Aikataulutimme koko ryhmätapaamisen jakaen sen aloitukseen, toteutukseen ja lopetukseen. Jokaiselle osa-alueelle määritimme ajan, ja pyrimme siinä pysymään. Kun toinen meistä puhui,

toinen vilkuili kelloa ja antoi merkkiä ajan loppumisesta. Näin pysyimme suunnitellussa aikataulussa. Toteutusvaiheessa ajan alittuminen ei haitannut.

Terveydenedistämisen tavoitteenamme oli, että jaamme tietoa nuorille miehille psyykkisestä hyvinvoinnista. Tavoitteeseen pääsimme valmistamalla alustuksen psyykkisestä hyvinvoinnista, pohjaamalla sen teoritietoon. Kävimme aiheeseen liittyvät asiat läpi mindmapin avulla omin sanoin. Asiakkuusosaamisen tavoitteenamme oli, että osaamme kohdata kuuden hengen pienryhmän, joka koostuu nuorista miehistä. Kumpikaan ei aikaisemmin ollut ohjannut pienryhmää, jossa olisi ollut 18 - 20-vuotiaita nuoria huippu-urheilijoita. Heidän kohtaaminen tuntui kummastakin luontevalta, vaikka hieman jännittikin.

Ryhmäläisten terveydenedistämisen tavoitteena oli pohtia omaa psyykkistä hyvinvointiaan. He pohtivat psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä asioita miettimällä uhkakuvia antamiimme aiheisiin. Jokainen keskittyi hyvin omaan tekemiseensä ja olivat motivoituneita pohtimaan aiheisiin liittyviä asioita. Tiedollisena tavoitteena ryhmäläisille oli, että he saavat tietoa psyykkisestä hyvinvoinnista. He saivat tietoa meidän kautta, mutta hyvin suppeasti. Jokaisella oli kuitenkin jonkinlainen ennakkokäsitys siitä, mitä psyykinen hyvinvointi tarkoittaa. Palautteen mukaan heille tuli alustuksen johdosta varmuus siitä, että olivat ajatelleet oikeita asioita siihen liittyvän. Taidollisena tavoitteena heille oli taas, että he oppivat pohtimaan huippu-urheilun ja asuntola-asumisen tuomia uhkakuvia omaan psyykkiseen hyvinvointiinsa. Käyttämämme 635-menetelmä oli palautteen mukaan hyvä keino miettiä uhkakuvia ja ratkaisuehdotuksia. Jokainen sai ilmaista kirjallisena sen, mitä aiheista ajatteli. Lyhyet ilmaisut koettiin helpoksi tavaksi tuoda ajatuksia esiin. Asenteellisena tavoitteena heille oli, että kynnys ryhmäytymiseen madaltuu. Jokaiselle osallistujalle näytti olevan luontevaa tehdä ryhmätyötä. Jokainen ryhmätapaaminen kuitenkin madaltaa ryhmäytymisen kynnystä.

Mielestämme ohjaajina, ryhmätapaamisen tavoitteisiin päästiin hyvin jokaisella osa-alueella. Tavoitteisimmme pääsemistä auttoi se, että suunnittelimme ryhmätapaamisen tarkasti ennakkoon ja teimme selkeän työnjaon. Toteutusta helpotti myös ennen istuntoa ohjaamamme harjoitusistunto. Ryhmäläiset pääsivät myös mielestämme hyvin heille asettamiimme tavoitteisiin. He olivat hyvin motivoituneita jo ennen ryhmätapaamista, mutta heidän kiinnostuksensa lisääntyi, kun kerroimme, että heidän oppilaitoksensa voi käyttää heidän tuottamaansa aineistoa hyödyksi, kehittäessään toimintaansa niin huippu-urheilun puolella kuin asuntolaasumisessakin.

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia saama hyöty opinnäytetyöstä jää tarkasteltavaksi jälkeenkäin. Voimme kuitenkin olettaa, että Urheiluakatemia on saanut arvokasta tietoa siitä, millaisia uhkakuvia heidän opiskelijansa näkevät huippu-urheilun ja asuntola-asumisen tuovan heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Mielestämme tiedon arvokkuutta lisää se, että VuokattiRuka Urheiluakatemiassa on käytössään nyt myös opiskelijoidensa näkemys siitä, millaisilla ratkaisuehdotuksilla uhkakuvia voidaan tulevaisuudessa ennaltaehkäistä. Tämän opinnäytetyön avulla voimme välittää tietoa Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa siitä, millaisia uhkakuvia urheilijat näkevät huippu-urheilun tuovan psyykkiseen hyvinvointiinsa ja millä keinoilla uhkakuvien toteutumista voitaisiin ennaltaehkäistä. Voimme välittää tietoa myös siitä, kuinka nämä nuoret miehet kokevat asuntola-asumisen ja miten sitä voisi vielä kehittää. Molemmissa osa-alueissa on näiden nuorten miesten mielestä selkeästi kehitettävää.

Tulokset kertoivat, että huippu-urheilu tuo uhkakuvina näiden nuorten psyykkiseen hyvinvointiin epäonnistumisen pelkoa, psyykkisten ongelmien ilmaantumista, sosiaalisten suhteiden kariutumista ja epävarmuutta huippu-urheilijan uran jälkeisestä elämästä. Ratkaisuehdotuksissa korostettiin psyykkisen valmennuksen tärkeyttä sekä perheen, ystävien ja valmentajan antamaa tukea. Asuntola-asuminen tuo uhkakuvia heidän psyykkiselle hyvinvoinnilleen sosiaalisten suhteiden tuomien haasteiden, oman rauhan puutteen ja arjenhallinnallisten ongelmien kautta. Ratkaisuehdotuksissa korostettiin tuen tarvetta, joka koostuu ohjauksesta, tiedon antamisesta, yleisestä valvonnasta asuntolassa ja arjen sujumuuden seurannasta. Tukea toivottiin saavan omaisilta, valmentajalta ja asuntolan valvojalta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, millaisia uhkakuvia huippu-urheilulla ja asuntola-asumisella on 18 - 20-vuotiaiden Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa opiskelevien, urheilevien miesten psyykkiseen hyvinvointiin, heidän itsensä kokemana. Tavoitteenamme oli saada tietää, millaisia ratkaisuehdotuksia heiltä löytyy uhkakuvien ennaltaehkäisemiseksi. Tulosten perusteella voimme todeta päässeemme tavoitteeseen. Opinnäytetyön tulokset tuovat esille, millaisiin asioihin Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia opiskelijat kaipaavat tukea, mitkä asiat he kokevat haasteellisiksi ja kuinka heitä voisi auttaa. Tulokset auttavat VuokattiRuka Urheiluakatemian kehittämään toimintaansa. Tuloksista on myös apua asuntola Sompalan toiminnan kehittämiseen sekä Urheilija keskiössä -ajattelumallin kehittämiseen. Kajaanin ammattikorkeakoulu ja sen henkilökunta voivat hyödyntää tämän opinnäytetyön tuloksia huomioidessaan niitä opiskelijoita, jotka asuvat asuntolassa oppilaitoksen vieressä. On oletettavaa, että myös Kajaanissa opiskelevat ja asuntolassa asuvat nuoret näkevät samanlaisia uhkakuvia asuntola-asumisen tuovan psyykkiseen hyvinvointiin, kuin Sompalan asuntolassa



asuvat nuoret miehet. Toivottavasti tämän opinnäytetyön avulla voimme auttaa Kajaanin ammattikorkeakoulun henkilökuntaa ymmärtämään paremmin nuorien opiskelijoiden mahdollisia ongelmia. Ratkaisuehdotuksetkin todennäköisesti toimivat asuntolan paikkakunnasta riippumatta.

## 8.1 Eettisyys

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on asettanut tietynlaisia eettisiä ohjeita, joita tutkimuksessa tulisi noudattaa. Eettisyyden toteutumista tutkimuksessamme olemme pohtineet näiden ohjeiden pohjalta tässä luvussa.

Tutkimukseen kuuluu suunnittelu, toteutus ja raportointi. Tutkimusluvut on hankittava ennen tutkimuksen toteutusta. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012.) Suunnittelimme ryhmäistunnon huolella ennen toteutusta. Teimme selkeän työn jaon, jolloin kumpikin tiesi tehtävänsä istunnon aikana. Ennen varsinaista istuntoa, testasimme aineistonkeruumenetelmäämme harjoitusistunnossa, jotta se varmasti soveltuisi aiheeseemme. Ennen 635-istuntoa saimme luvan suorittaa tutkimusaineiston keräämisen Vuokatti-Ruka Urheilukatemian johtajalta Janne Vuoriselta. Tutkimuslupa haettiin kirjallisena (LIITE 6). Ryhmäistunnon toteutus on kuvattu opinnäytetyössämme niin tarkkaan, kun katsoimme tarpeelliseksi. Istunnon toteutusta olemme arvioineet tarkemmin pohdinnan alussa.

Ryhmätapaamisen aluksi kerroimme osallistuville työmme tavoitteen, tarkoituksen ja tutkimustehtävät yhtä tarkasti kun ne on opinnäytetyössä kuvattu. Varsinainen 635-istunto suoritettiin ohjeiden mukaisesti, noudattamalla ryhmänohjauksen periaatteita. Kerroimme myös, että istuntoon osallistuminen oli vapaaehtoista. Jokaisella oli oikeus keskeyttää istunto niin halutessaan. Jaoin vielä osallistujille suostumusasiakirjan, jonka kävimme suullisesti läpi heidän kanssaan. Suostumusasiakirjassa korostettiin vapaaehtoisuutta. Osallistujat ilmaisivat suostumuksensa jäämällä istuntoon. Allekirjoituksia emme keränneet suostumusasiakirjoihin.

Ryhmätapaamiseen, eli 635-istuntoon, osallistuneiden miesten henkilöllisyys on ainoastaan heidän valmentajiensa tiedossa. Vaikka me istunnon vetäjät olimme läsnä samassa tilassa, kerroimme heille, ettei heidän tarvitse esittäytyä, joten emme tiedä heidän nimiään. Tutkimuksessamme haastateltavat saivat kirjata ajatuksiaan antamiimme aiheisiin anonymisti siltä osin, että kenenkään ei tarvinnut laittaa nimeään vastauspaperiin. Jokainen laittoikin

pienen merkin omaan paperiinsa, mihin he kirjoittivat aiheeseen liittyvän uhkakuvan, jotta tunnistivat oman uhkakuvapaperinsa. Näin he pystyivät lopuksi tarkastelemaan siihen ehdotettuja ratkaisuehdotuksia. Tuloksia tarkastellessamme kumpikaan meistä ei siis voinut päätellä, keitä osallistujat olivat. Analysointi vaiheessa poistimme nimimerkit. Analysoidusta aineistosta teimme johtopäätökset ja tämän jälkeen kerätty aineisto hävitettiin salaisen jätteen mukana. Johtopäätökset sekä tutkimustulokset on julkaistu omassa kappaleessaan.

Opinnäytetyö jää Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan käyttöön, opinnäytetyön tekijöille sekä ammattikorkeakoulun Theseus-julkaisuarkistoon.

Istunnon alussa kävi ilmi, että kaikki eivät olleet 18 - 20-vuotiaita. Teimme päätöksen ottaa kuitenkin kaikki mukaan. Pyysimme jokaista osallistujaa painamaan mieleensä nimimerkin, jota käyttivät istunnossa. Laadimme alaikäisten osallistujien vanhemmille lupa-asiakirjan. (LIITE 4). Lupa-asiakirjan toimitimme kuraattori Mannermaalle. Hän toimitti asiakirjan puolestaan valmentajille ja valmentajat suoraan haastatteluun osallistuneiden alaikäisten vanhemmille. Annoimme päivämäärän mihin mennessä kiellosta tulisi ilmoittaa. Kuitenkaan yhtään ilmoitusta ei tullut, joten mukana olivat kaikkien kuuden istuntoon osallistuneen tuottamat materiaalit.

Tutkimuksessa tulee noudattaa yleistä huolellisuutta, tarkkuutta, rehellisyyttä tulosten esittämisessä ja tallentamisessa sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioimisessa. Opinnäytetyöntekijöiden tulee ottaa huomioon muiden tutkijoiden työ ja saavutukset asianmukaisesti, kunnioittaen heidän tekemäänsä työtä. Heidän julkaisuihinsa on viitattava asianmukaisella tavalla. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012.) Aineistoa analysoidessamme, olimme erityisen tarkkoja siinä, ettei alkuperäisten ilmaisujen sanoma muuttuisi. Ilmaisuja luokitellessamme, pyrimme jättämään lyhyet lauseet niiden alkuperäiseen muotoonsa. Pidemmässä lauseissa kerroimme sisällön hieman lyhemmin. Tulokset esiteltiin laajasti ja tarkasti. Käytimme alkuperäisiä ilmaisuja tulosten tueksi.

Opinnäytetyötä tehdessämme, olemme pyrkineet olemaan huolellisia ja rehellisiä lähteiden käytössä. Muokkasimme lainatut tekstit niin, että niiden sisältö ei muuttunut. Kaikkiin julkaisuihin viittasimme asianmukaisella tavalla, ammattikorkeakoulun asettamien lähdeviittaustekniikoiden mukaan. Lähdeluettelostamme löytyy kaikki käyttämämme lähteet aakkosjärjestyksessä

Rahoituslähteet on ilmoitettava asianosaisille ja tutkimukseen osallistuville ja näistä raportoidaan tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. Tietosuojakäytänteet on oltava opinnäytetyöntekijällä selvillä. Hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta vastaa jokainen opinnäytetyöntekijä itse. (Hyvä tieteellisen käytäntö 2012.) Tämän opinnäytetyön toteuttamiseen emme ole tarvinneet rahoitusta. Pienet kustannukset, joita syntyi puhelinkeskusteluista ja lyhyistä automatkoista, kustansimme itse. Myös kaikki tulosteet olemme kustantaneet itse. Tietosuojakäytänteet olivat meille jo ennestään tuttuja ja niitä noudatimme koko opinnäytetyöprosessin ajan.

## 8.2 Luotettavuus

Laadulliselle tutkimukselle on asetettu luotettavuuden ja pätevyyden kriteereitä (Hirsjärvi ym. 2009, 232). Koko opinnäytetyön prosessin aikana olemme pohtineet luotettavuutta lähteiden käytössä, tutkimuksen aineiston keräämisestä analysointiin ja johtopäätöksiin. Eskolan & Suorannan (2000, 165) mukaan opinnäytetyön tekijät vastaavat työnsä luotettavuudesta.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereinä käytetään yleensä uskottavuutta, siirrettävyyttä, riippuvuutta ja vahvistettavuutta. **Uskottavuus** tarkoittaa selkeää kuvausta prosessista niin, että lukija ymmärtää tutkimusprosessin vaiheet, rajoitukset ja vahvuudet. Sillä tarkoitetaan myös tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta, jota lisää tutkijan huolellinen perehtyminen aiheeseen. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Lisäksi Tuomen ja Sarajärven (2002, 136) mukaan uskottavuus on kerätyn aineiston luotettavuuden arviointia. Hirsjärvi ym. (2009, 232) kertovat lisäksi, että luotettavuutta parantaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Tämä koskee tutkimuksen kaikkia vaiheita. Aineiston tuottamisen olosuhteet tulisi kertoa totuudenmukaisesti ja selkeästi, esimerkiksi haastattelututkimuksessa on kerrottava paikoista ja olosuhteista, joissa aineisto on kerätty. Samoin on käytävä ilmi haastatteluun käytetty aika, virhetulkinnat, häiriötekijät ja tutkijan oma itsearviointi tilanteesta. Analysointivaiheessa lukijalle on kerrottava luokittelun perusteet ja luokittelun syntyminen alkujuurat.

Opinnäytetyössämme olemme kertoneet yksityiskohtaisesti ja tarkasti, miten tutkimus ja haastattelu etenivät. Olemme myös kertoneet laaja-alaisesti analysoinnista ja tuloksista. Näiden yksityiskohtaisten tarkastelujen pohjalta olemme laatineet johtopäätökset. Mielestämme uskottavuutta lisää myös se, että olemme käyttäneet huomattavan paljon laadukkaita lähteitä teoreettisessa viitekehyksessä ja perehtyneet niihin huolella. Pyrimme käyttämään korkeintaan

kymmenen vuotta vanhoja lähteitä, jotta lähteistä saatu tieto olisi mahdollisimman tuoretta. Käytimme vanhempiakin lähteitä silloin, jos niistä saatu tieto ei ollut muuttunut vuosien varrella. Tutkimuksia tarkastellessamme kiinnitimme huomiota tutkimuksen laajuuteen.

Pienellä otannalla tehty tutkimus ei ole mielestämme kovinkaan luotettava. Tarkastelimme myös tutkimuksissa käytettyjä lähteitä. Erityisesti kiinnitimme huomiota siinä käytettyjen lähteiden monipuolisuuteen ja tuoreuteen.

Lähdeluettelostamme löytyy niin tutkimuksia, artikkeleita kuin myös asiantuntijalausuntoja. Pyrimme aina palaamaan alkuperäisille lähteille, poikkeuksena eräs oppikirja. Tässä oppikirjassa (tekijät: Kanerva, A. ym. 2010) psyykkisen hyvinvoinnin määritelmä oli selitetty ymmärrettävästi ja selkeästi, jonka vuoksi päätimme ottaa siitä lyhyen kappaleen. Kappaleessa ei ollut viittausta sen tekijään, mutta lähdeluettelo löytyi kirjasta. Tämä oli ainoa ”toisen käden lähde” tässä opinnäytetyössä. Uskomme kuitenkin, että siitä saatu tieto on luotettavaa. Kun etsimme tietoa 635-istunnosta, jouduimme etsimään käsiimme 1986-luvulla julkaistun lähteen, sillä siitä saimme luotettavimman ja alkuperäisen tiedon aiheeseen. Tämä esimerkkinä siitä, kuinka kaukana alkuperäinen lähde voi joskus olla.

Jotta pääsimme tutkimukseen osallistuvien henkilöiden ajatusmaailmaan, suoritimme aineiston keruun käyttäen 635-menetelmää. Opinnäytetyömme tavoitteen kannalta oli tärkeää löytää sellainen aineistonkeruumenetelmä, jossa tuotiin esille ajatuksia. Hirsjärven ym. (2009, 201) mukaan avoimet kysymykset sallivat vastaajien ilmaista itseään omin sanoin. Avoimet kysymykset eivät ehdota vastauksia, vaan osoittavat mikä on tärkeää tai keskeistä vastaajien ajattelussa.

Tällaisessa aineistonkeruumenetelmässä on kuitenkin luotettavuutta heikentäviä seikkoja. Hirsjärven ym. (2009, 206) mukaan luotettavuutta saattaa heikentää se, että monesti haastattelussa on taipumuksena antaa miellyttävältä kuulostavia vastauksia. Osallistujat voivat näin peitellä esimerkiksi sairauksiaan tai todellisia ongelmiaan, koska eivät halua muiden tietävän niistä.

Aineistonkeruumenetelmänä 635-tekniikka oli siinä mielessä hyvä, että kenenkään ei tarvinnut tuoda ajatuksiaan esille ääneen. Jokainen osallistuja kirjasi ajatuksensa paperille. Heidän pohtimansa ja kirjaamansa uhkakuvat kuitenkin kierrätettiin muilla osallistujilla, joten voi olla, että he eivät ole tuoneet esille sellaisia ajatuksia, joita todellisuudessa pohtivat. Jokainen osallistuja kuitenkin tiesi, että heidän ajatuksista esille tulleita tuloksia käytetään psyykkisen

valmennuksen ja asuntola-asumisen kehittämiseen. Tämän johdosta emme usko, että esille tuodut ajatukset olisivat olleet vain sosiaalisesti suotavia vastauksia. Tulosten luotettavuutta saattaa kuitenkin heikentää se, että ryhmäistunto toteutettiin illalla. Osallistujat ovat voineet olla väsyneitä. He eivät välttämättä pohtineet asioita tarpeeksi syvällisesti. Tällöin esille tuodut ajatukset ovat pinnallisen ajattelun tulosta. Tulosten todenmukaisuus olisi voinut muuttua, jos he olisivat pohtineet asioita ajan kanssa. Pinnallisiin ajatuksiin viittaa sekin, että istuntoon käytetty aika oli lyhempi, mitä siihen on todettu menevän. Toisaalta taas aiheet olivat heille tuttuja eli ne liittyivät heidän jokapäiväiseen elämäänsä, joten ajatusten esille tuominenkin on voinut olla helpompaa.

Aineiston analysoinnin vaiheista olemme kertoneet tarkkaan opinnäytetyössämme. Jotta lukija ymmärtäisi, miten analysointi on käytännössä edennyt, liitimme opinnäytetyöhömmme esimerkin aineiston analysoinnista (LIITE 5). Siinä on tuotu esille polku, jonka avulla luokittelimme myös toisen aiheemme.

Meillä kummallakaan ei ollut ennakoajatuksia tai mielipiteitä, jotka olisivat voineet vaikuttaa aineiston keruuseen, analysointiin tai johtopäätösten tekemiseen. Alun perin lähdimme tutkimaan aihetta mielenkiinnon pohjalta. Jonkinlaiset ennako-odotukset tutkimuksemme tuloksista nousivat ajatuksiimme, kun keräsimme aineistoa teoreettiseen viitekehykseen. Mielestämme emme antaneet niiden kuitenkaan johdatella aineiston luokittelua tai luokkien nimeämistä. Luokittelut teimme ilmaisujen sisältöjen perusteella. Johtopäätökset teimme tuloksissa esiintyvien yleisimpien ilmiöiden perusteella.

**Siirrettävyydellä** tarkoitetaan aiheen, aineiston kokoamisen ja sen analyysin sekä tuloksien siirrettävyyttä myös muihin konteksteihin tai tilanteisiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Mielestämme opinnäytetyömme tutkimustulokset eivät ole siirrettävissä muuhun tutkimusympäristöön. Tutkimuksessa ovat osallisena ihmiset ja heidän omat ajatuksensa. Jos kohdehenkilöitä olisi vaihdettu, uskomme, että uhkakuvat ja ratkaisuehdotukset olisivat poikenneet alkuperäisestä.

**Riippuvuudella** tarkoitetaan sitä, että tutkimus toteutetaan yleisesti hyväksytyjen tutkimusperiaatteiden mukaisesti. Tähän kuuluvat muiden tutkijoiden ja heidän tutkimusten kunnioittaminen, tutkimustulosten hyvä esittely, huolellisesti valittu menetelmä ja sen käyttö sekä laadukkaasti toteutettu kirjallinen tuotos. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 136.) Opinnäytetyöhön valitsimme käsitteitä, jotka sisältyivät opinnäytetyön tarkoitukseen, tavoitteeseen ja tutkimustehtäviin. Keskeiset käsitteet muuttuivat jonkin verran työmme

edetessä. Pääasiassa ne tarkentuvat. Joitain käsitteitä lisäsimme, kun lopullinen aiheen rajausta oli tehty. Käsitteiden määrittelyssä käytimme laadukkaita ja mahdollisimman uusia lähteitä. Lähteet merkittiin ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaan ja niihin viitattiin asianmukaisella tavalla. Lähteiden alkuperäistä sanomaa muokattiin vain sen verran, ettei se ollut suora lainaus.

Tutkimus menetelmä valittiin opinnäytetyömme aiheen perusteella. Menetelmän valintaa ohjasivat myös opinnäytetyömme tarkoitus, tavoitteet ja tutkimustehtävät. Näiden perusteella päädyimme laadulliseen tutkimukseen. Aineistonkeruumenetelmälle oli asetettava ehtoja. Sen avulla meidän tuli saada vastaukseksi uhkakuvia ja niille ratkaisuehdotuksia. Mietimme menetelmää pitkään, kunnes opettajat toivat esille 635-menetelmän, joka palveli meitä täydellisesti. Pehdyimme menetelmään huolella teoriassa ja testasimme sen toimivuutta harjoitusistunnon avulla. Totesimme menetelmän soveltuvan hyvin opinnäytetyömme aineistonkeruumenetelmäksi. Käytimme menetelmää lähteissä mainittujen ohjeiden mukaisesti.

Tutkimusaineiston analysoinnin suoritimme niin, että ensin analysoimme aineiston erikseen tahoillamme ja katsoimme sitten millaisia ala- ja yläluokkia olimme saaneet analysoitua. Yllätyimme, kuinka samanlaisia luokkia olimmekaan tehneet, vain sanamuodot vaihtelivat luokkien nimissä, sisällöltään luokat olivat hyvin samanlaisia. Tällä saimme vahvistusta sille, että aineiston ilmaisuista saadaan selkeästi koottua tietynlaisia ryhmiä. Tutkimustulokset on tuotu laajasti ja tarkasti esille opinnäytetyössämme.

**Vahvistettavuus** tarkoittaa tehtyjen ratkaisujen ja päätelmien kuvaamista yksiselitteisesti ja tarkasti. Lukijan on kyettävä seuraamaan loogisesti tutkijan ajattelutapaa koko tutkimusprosessin ajan (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Koko opinnäytetyöprosessin ajan olemme pitäneet mielessämme opinnäytetyön aiheen, tarkoituksen, tavoitteen ja tutkimustehtävät. Näihin olemme joutuneet palaamaan teoreettisen viitekehyksen luomisen, aineiston keruun ja analysoinnin aikana sekä tulosten ja johtopäätöksien tekemisen yhteydessä. Myös pohdintaosuudessa täytyi nämä pitää mielessä, jotta eettisyyttä, luotettavuutta ja ammatillista kehittymistä voitiin peilata koko opinnäytetyön prosessiin. Opinnäytetyössämme esiintyvät termit, joita olemme tuoneet esille teoreettisessa viitekehyksessä. Myös uhkakuvat ja ratkaisuehdotukset termeinä, kulkevat opinnäytetyön alusta loppuun saakka. Rajasimme opinnäytetyömme kohderyhmän pieneksi, jonka vuoksi käytimme usein tarkkaa ilmaisutapaa, kun kirjoitimme kohderyhmäämme liittyviä asioita.

### 8.3 Ammatillinen kehittyminen ja jatkotutkimusaiheet

Sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajakoulutuksen opetussuunnitelma perustuu ammatillisiin osaamisalueisiin, jotka ovat yhteisesti hyväksytyjä ja valtakunnallisesti määriteltyjä. Ammatillisia osaamisalueita kutsutaan kompetensseiksi. Kompetenssit jaetaan ammatillisiin kompetensseihin ja yhteisiin kompetensseihin. Yhteiset kompetenssit tarkoittavat osaamisalueita, jotka ovat yhteisiä jokaiselle koulutusohjelmalle. Yhteisten kompetenssien merkitys on, että opiskelija kehittyi yhteistyötaidoissa, työelämässä toimimisessa ja asiantuntijuudessa. Yhteisiä kompetensseja ovat yhteistyötaidot, eettinen osaaminen, kansainvälistymisosaaminen, työyhteisöosaaminen ja innovaatio-osaaminen. (Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006, 13.) Leinosen (2012, 65 - 67) mukaan kompetenssit luovat perustan ammatillisen asiantuntijuuden kehittymiselle. Se alkaa koulutuksesta, joten koulutuksen aikaiset opintojaksot ovat suurella roolilla asiantuntijuuden kehittämisessä. Kun löydetään uutta tietoa ja sitä sovelletaan käytäntöön, asiantuntijuus kehittyy.

Opinnäytetyöprosessin aikana yhteistyötaidot karttuivat, kun teimme tiivistä yhteistyötä parimme, ohjaavan- ja koordinoivan opettajan sekä vertaisemme kanssa. Yhteistyötaidot paranivat myös ollessamme yhteydessä toimeksiantajaamme ja heidän yksikköonsä, jonka kanssa keskustelimme aiheeseen liittyvistä asioista. Yhteistyötä tehtiin keskustelemalla kasvotusten sekä puhelimen ja sähköpostin välityksellä.

Eettisyyttä jouduimme pohtimaan koko opinnäytetyön tekemisen ajan, aina aiheanalyysistä valmiiseen opinnäytetyöhön saakka. Kun haimme ja käytimme erilaisia lähteitä, oli niille asetettu omat eettisyyteen liittyvät ohjeet, joita on käyty läpi pohdinnan eettisyyttä pohdiskelevassa osuudessa. Tutkimusluvan hankimme ennen opinnäytetyön toteuttamisvaihetta. Anonymiteetti varmistettiin siltä osin, että kenenkään aineistonkeruuseen osallistuneen henkilön ei tarvinnut tuoda nimeään esille suullisesti eikä kirjallisestikaan.

Kansainvälisyysosaaminen ilmenee kielitaitona, vuorovaikutustaitoina ja kulttuuriosaamisena (Hoitotyön opiskelijan KV-polku 2015). Opinnäytetyötämme tehdessä kansainvälisyysosaamisemme on kehittynyt, kun olemme etsineet ja lukeneet englannin kielisiä lähteitä. Tällä on ollut kehittävä vaikutus kielitaitoomme. Vuorovaikutustaitomme ovat kehittyneet toimiessamme niin toimeksiantajan kanssa, kuin tehdessämme yhdessä

opinnäytetyötämme. Kulttuuriosaamisessa olemme kehittyneet toimiessamme kulttuurisesti erilaisen yhteisön kanssa.

Työyhteisöosaamisen alueella olemme kehittyneet toimiessamme tiiviisti toimeksiantajamme kanssa yhteistyössä, esimerkiksi hankkiessamme heille materiaalia toimintansa kehittämiseen. Innovaatio-osaamisen taitomme ovat kehittyneet hankkiessamme kriittisesti laadukasta teoretietoa. Olemme myös kriittisesti arvioineet tehdyn tutkimuksen tulokset. Olemme myös olleet kiinnostuneita Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia kehittämisestä.

Sairaanhoitajaopiskelijan koulutuskohtaiset osaamistavoitteet ovat asiakaslähtöisyys, johtaminen ja yrittäjäyys, hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus, kliininen hoitotyö, ohjaus- ja opetusosaaminen, näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko, terveyden- ja toimintakyvyn edistäminen, sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristö sekä sosiaali- ja terveystalvelujen laatu ja turvallisuus (Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006, 63 – 69). Opinnäytetyössämme korostuivat ohjaus- ja opetusosaaminen sekä terveyden- ja toimintakyvyn edistäminen. Ohjaus- ja opetusosaaminen kehittyi jo opinnäytetyön alusta alkaen niin, että opimme etsimään tietoa ja soveltamaan sitä opinnäytetyössämme. Olemme ottaneet huomioon sekä koordinoivan että ohjaavan opettajan antamat ohjaukset ja työskennelleet niiden mukaisesti. Myös vertaiseltamme saamamme palaute on ollut arvokasta ja hyödynsimme sitä opinnäytetyössämme. Kynkään, Kääriäisen ja Lipposen (2006) mukaan ohjaus- ja opetusosaaminen nähdään haastatteluissa tärkeänä kokonaisuutena, joka on olennainen osa sairaanhoitajan työtä. Ohjaus- ja opetusosaamisen taitomme kehittyivät ryhmänohjaustapahtumassa, jossa keräsimme tutkimusaineiston 635-menetelmällä. Erityisen tärkeässä roolissa ryhmänohjaustapahtuman järjestämisessä oli ennakkoon valmistautuminen ja jatkossa tähän täytyy panostaa vielä lisää. Ohjaus- ja opetusosaamiseen kuuluu myös opinnäytetyön aiheanalyysin, suunnitelman ja esitysversion esittäminen omalle ryhmällemme. Näissä tilanteissa paneuduimme ennakoivasti, kuinka esittelemme asiat ja miten osaamme ottaa vastaan annetun palautteen. Ohjaus- ja opetusosaamisen tavoitteeseen kuuluu myös ohjaus ja opetus erilaisissa toimintaympäristöissä. Ohjaus ja opetusosaamisemme kehittyivät esimerkiksi pitämällä haastatteluun osallistuville pieni muotoinen alustus siitä, mitä tarkoittaa psyykinen hyvinvointi. Posterin esittely ennen opinnäytetyön esitystä oli myös tilanne, jossa jouduimme miettimään, miten kerromme aiheestamme tiiviisti sekä innostavasti niin, että ihmisillä herää mielenkiinto tutustua kokonaisuudessaan tekemääme opinnäytetyöhön.



Sairaanhoitajina meillä on velvollisuus edistää terveyttä- ja toimintakykyä. Sosiaali- ja terveysministeriön periaatepäätöksessä on linjattu tavoitteet ja kehittämissuunnitelma, kuinka terveyttä edistetään eri ikä- ja väestöryhmissä. Tärkeässä roolissa ovat terveellinen ruoka ja liikunta, jotka parantavat terveyttä, ehkäisevät sairauksia ja lisäävät toimintakykyä. (Liikunta ja ravinto 2008.)

Terveyden ja toimintakyvyn edistämisen alueella kehityimme sitä mukaan, kun saimme tietoa psyykkisestä hyvinvoinnista ja urheilun merkityksestä siihen. Edistimme nuorten huippu-urheilijoiden terveyttä, kun opinnäytetyöhömme osallistuneet kohderyhmämme nuoret miehet miettivät omaa psyykkistä hyvinvointiaan ja siihen liittyviä uhkakuvia toteutuneessa ryhmäistunnossa. Näin opiskelijat tulivat tietoisiksi omista voimavaroistaan ja niitä uhkaavista asioista. He pohtivat samalla myös ratkaisuehdotuksia kyseisiin uhkiin, ja näin ollen olivat kehittämässä Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan urheilijoiden psyykkistä valmennusta paremmaksi, ja sitä kautta edistämässä omaa terveyttään. Tietoa, jota opinnäytetyömme kautta saamme, voimme hyödyntää tulevassa ammatissamme sairaanhoitajana ohjatessamme asiakkaita tai potilaita terveyttä edistäviin elämäntapoihin. Tarkastelemalla työn tuloksia ymmärrämme paremmin psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja kuinka psyykkistä hyvinvointia voidaan tukea. Terveyden edistämistä lienee parhaimmillaan se, että myös urheilijat, jotka tutustuvat työhömme jälkeenpäin, voivat saada tietoa psyykkisestä hyvinvoinnista. Opinnäytetyömme avulla olemme tukeneet ja kykenemme jatkossakin tukemaan paremmin erilaisten asiakkaiden terveyttä niin psyykkisen terveyden ongelmassa kuin somaattisissakin ongelmassa. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme perehtyneet laaja-alaisesti ennen kaikkea psyykkistä hyvinvointia käsittelevään aineistoon. Terveyden ylläpitäminen on tärkeää myös tutkimukseen osallistuneille nuorille huippu-urheilijoille. Pärjätäkseen huippu-urheilussa on urheilijan oltava vahva psyykkisesti ja fyysisesti. Kuten jo aiemmin totesimme, fyysiset eroavaisuudet huipulla on erittäin pienet. Tästä johtuen psyykkisen hyvinvoinnin merkitys huipulla pärjätäkseen on merkittävä.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme oppineet myös tiedonhakua. Aiheanalyysivaiheessa tiedonhakutaitomme olivat heikot. Keksimme opinnäytetyön aihetta vastaavia hakusanoja vain muutamia. Ajattelimme, että emme saa tehtyä koko teoriaosuutta, koska emme löydä tutkimuksia tai kirjallisuutta tarpeeksi. Luimme toisten opinnäytetöitä, jolloin huomasimme kuinka erityyppisistä aiheistoista tietoa voi hakea. Ensimmäinen edistysaskel analyysivaiheesta oli suunnitelmavaiheessa. Siinä vaiheessa ymmärsimme, että teoksia ja tutkimuksia voi hakea usealla samantapaisella sanalla. Vaikka työssämme puhuttiin psyykkisestä hyvinvoinnista, pystyimme hakemaan lähteitä esimerkiksi henkisestä hyvinvoinnista ja psyykkisestä

toimintakyvystä. Tällä tavoin lähteiden määrä moninkertaistui. Nyt kun opinnäytetyö on valmis, olemme mielestämme jo aika hyviä etsimään monipuolisia lähteitä. Tiedämme mistä etsiä ja miten laajasti yhdestä aiheesta voi hakea tietoa, kun ei rajaa liikaa hakusanoja.

Tämän opinnäytetyöprosessin aikana olemme joutuneet perustelevaan valintojamme useasti. Tällä tavoin olemme oppineet kriittistä ajattelua. Varsinkin opinnäytetyön otsikko herätti kysymyksiä ja perusteluita niin ohjaavan opettajan kuin toimeksiantajammekin taholta. Olimme kuitenkin valmistautuneet siihen perusteluineen. Perustelua helpotti se, että olimme miettineet jo pitkälle opinnäytetyön sisällön sekä sen, mitä haluamme työn kautta tuoda toimeksiantajalle, ammattikorkeakoululle ja itsellemme. Opinnäytetyön nimessä esiintyvä uhkakuvasana oli sellainen, jonka käyttö oli perusteltava toimeksiantajallemme. Palautetta ja kehittämideoita opinnäytetyöstä olemme saaneet myös opiskeluryhmäläisiltämme. Näihin oli suhtauduttava kriittisesti, sillä mielipiteitä on monia. Yhdessä mietimme ja keskustelimme siitä, mitä palautteen johdosta kannatti opinnäytetyössä muuttaa. Kriittisen ajattelun kehittymisen myötä myös päätöksentekokykymme kehittyi. Päätöksiä teimme koko opinnäytetyöprosessin ajan, aiheen valinnasta valmiiseen opinnäytetyöhön. Päätöksiä tehtiin esimerkiksi opinnäytetyön aiheesta, sisällöstä, tutkimuksen luonteesta, analysointitavasta ja johtopäätöksistä. Yhdessä pohdimme myös opinnäytetyön laajuutta ja arvosanaa, johon tähtäämme.

Tämän opinnäytetyön tutkimusaineistosta nousi esiin sosiaalisten suhteiden tuomat paineet asuntola-asumisessa. Kaverit nähtiin uhkakuvana arjesta selviytymisessä, mutta miksi? Olisi mielenkiintoista selvittää, millä tavoin kaverit vaikeuttavat arkea asuntolassa, jotta esille nouseviin asioihin voitaisiin puuttua. Aineistosta kävi myös ilmi, että näille nuorille huippuurtelijoille on haasteellista käsitellä epäonnistumisia ja pettymyksiä. Jatkossa voisi selvittää mitkä asiat vaikuttavat epäonnistumisien ja pettymysten käsittelyn haasteellisuuteen. Nuoret voisivat myös itse miettiä ratkaisuehdotuksia siihen, millä tavoin heitä voisi tukea näiden aiheiden käsittelyssä. Jatkossa olisi myös mielenkiintoista selvittää, millaisia haasteita opiskelun ja huippu-urheilun yhteensovittamisessa tulee esiin. Vaikuttaako huippu-urheilu esimerkiksi koulumenestykseen?

## LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WSOY
- Aapola, S. & Ketokivi, K. 2005. Johdanto: Aikuistumisen ehdot 2000-luvun yhteiskunnassa. Teoksessa Aapola, S. & Ketokivi, K. (toim.) Polkuja ja poikkeamia- Aikuisuutta etsimässä. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Tampere: Vastapaino
- Australian Institute of Health and Welfare. 2011. Young Australian. Their health and wellbeing 2011. Mental health. Viitattu 11.8.2015.  
  
<http://www.aihw.gov.au/WorkArea/DownloadAsset.aspx?id=10737419259>
- Alasuutari, M., Hännikäinen, M., Karila, K., Nummenmaa, A.R. & Raksu-Puttonen, H. 2006. Kasvatusvuorovaikutus. Tampere: Vastapaino
- Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. 2006. Opetusministeriö. Viitattu 5.11.2015.  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/tr24.pdf?lang=fi>
- Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2012. Keskittyminen. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikunta-tieteellinen seura. Tampere: Tammerprint Oy
- Eloranta, K. 1986. Nominaaliryhmäteknikat ja strukturoitu ryhmätyö. Tampereen yliopisto: Tampere
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatua käytännön valmennukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Haarala, S., Lintunen, T., Orava, M., Rovio, E., Ruiz, M. & Westerlund, E. 2012. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa Matikka, L. & RoosSalmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy.
- Hara, A. & Vasarainen, J. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Helsinki: Edita Prima Oy
- Heinilä, K. 2012. Liikunta & tiede. Mikä on urheilua? 2-3/2012, 54
- Heinilä, K. 2001. Terve sielu terveessä ruumiissa? Jyväskylä: Kopijyvä Oy

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Heiskanen, T. & Salonen, K. 1997. Miten hoidan mielenterveyttäni. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Henkinen valmennus. 2014. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia. Viitattu 21.10.2014.

<http://www.vuokattirukaurheiluakatemia.fi/Asiantuntijapalvelut/Henkinenvalmennus#.VEY55cIcTnI>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy

Hoitotyön opiskelijan KV-polku. 2015. Apu kansainvälisyysosaamisen rakentamiseen hoitotyön opiskelijalle. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.10.2015.

[http://teve-kvpolku.samk.fi/?page\\_id=23](http://teve-kvpolku.samk.fi/?page_id=23)

Hyvä tieteellinen käytäntö. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 25.01.2015.

<http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Isotalo, K & Kinnunen, S. 2004. Omaan kämppään. Helsinki. Kirjapaja Oy

Jaakkola, M. & Rovio, E. 2012. Tavoitteiden asettaminen. Teoksessa Matikka, L. & RoosSalmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen seura. Tampere: Tammerprint Oy

Järvenpää, E. 2006. Laadullinen tutkimus. Teknillinen korkeakoulu. Tuotantotalouden osasto.Helsinki. Viitattu 5.8.2015.

<http://www.cs.tut.fi/~ihtesem/k2007/materiaali/luento4.pdf>

Kanerva, A., Kuhanen, C., Oittinen, P., Schubert, C. & Seuri, T. 2010. Mielenterveyshoitotyö. 1. painos. Helsinki: WSOY Pro Oy

Kankkunen, P. & Vahviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy

- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma-Pro Oy
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita Prima Oy
- Kataja, J. 2012. Rentoutuminen. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikunta-tieteellinen seura. Tampere: Tammerprint Oy
- Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010. Arki hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Turku: KOTA – Lasten ja nuorten hyvinvointi ry.
- Kiviniemi, L. 2009. Nuorten omat kokemukset psyykkisestä pahoinvoinnista ja paranemisesta. Teoksessa Lämsä, A. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: WS Bookwell Oy
- Klockars, L. 2011. Nuoruus- Elämän toinen mahdollisuus. Teoksessa Komulainen, A., Kunttu, K., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Kustannus Oy Duodecim
- Kunttu, K. 2011. Teoksessa Komulainen, A., Kunttu, K., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim
- Kupari, T. (toim.) 2011. Omaa kotia etsimässä, nuorten asuminen 2010. Suomen ympäristö 1/2011. Helsinki: Ympäristöministeriö
- Kuusinen, J. 2003. Nuorten aikuisten kehitystehtävät, onnellisuus ja kehityksen hallinta. Teoksessa Lyytinen, H., Lyytinen, P. & Korkiakangas, M. (toim.) Näkökulmia kehityopsykologiaan. Porvoo: WSOY
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M. & Lipponen, K. 2006. Potilasohjauksen haasteet, käytännön hoitotyöhön soveltuvat ohjausmallit. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin julkaisu. 4/2006. Hoitotieteen- ja terveyshallinnonlaitos. Oulu: Oulun yliopisto
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällönanalyysi. Hoitotiede 11 nro. 1/-99
- Lagus, K. 2014. Kavereita nolla – lasten ja nuorten yksinäisyys. Yksinäisyysfoorumi 2015. Viitattu 8.11.2015

<http://phekaisevatyo.pbworks.com/w/file/97124898/Junttilan%20esitys.pdf>

Lahtinen, E., Lavikainen, J. & Lehtinen, V. 2000. Public Health Schubert on Mental Health in Europe. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy

Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analysointimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus

Laki ammatillisesta koulutuksesta. Viitattu 17.8.2015.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20140787>

Laki ammatillisesta peruskoulutuksesta. Viitattu 17.8.2015.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980630>

Laki valtionosuutta saavista kansanopistoista. Viitattu 17.8.2015.

[http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1993/19931218?search\[type\]=pika&search\[pika\]=sis%C3%A4oppilaitos#highlight0](http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1993/19931218?search[type]=pika&search[pika]=sis%C3%A4oppilaitos#highlight0)

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi; sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. 2., uudistettu painos. Helsinki: WSOY

Lehtonen, J. & Lönnqvist, J. 2007. Mielenterveys. Teoksessa Heikkinen, M., Henriksson, M., Lönnqvist, J., Marttunen, M. & Patronen, T. (toim.) Psykiatria. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Leinonen, R. 2012. Ammattikorkeakoulupedagogiikan kehittäminen. Opiskeluorientaatiot ja opinnäytetyön vertaistilanteet opiskelijoiden asiantuntijuuden kehittymisen tukena. Väitöskirja. Oulun yliopisto

Liikunta ja ravinto. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 1.10.2015.

<http://stm.fi/liikunta-ja-ravinto>

Litmanen, H., Pesonen, J., Renfors, T. & Ryhänen, E-L. 2004. Nuoret, terveys ja arkielämä.

Porvoo: WS Bookwell Oy

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2003. Psykkinen valmennus hiihtourheilussa. Kajaani: Kainuun Sanomat Oy

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kajala, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Mannermaa, J. 2014. Kuraattori. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia. Henkilökohtainen tiedonanto. 24.10.2014

Mannermaa, J. 2015. Kuraattori. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia. Henkilökohtainen tiedonanto. Puhelinkeskustelu 10.8.2015

Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino

Munnukka, T. 1998. Hoitotyön vuosikirja. Mielenterveys. Tampere: Tammer-Paino Oy

Nordling, E. & Toivio, T. 2009. Mielenterveyden psykologia. Tampere: Edita

Nuorten akatemia. 2015. Opas asuntola-ohjaajalle. Nuori tekee, ohjaaja tukee. Viitattu 11.8.2015

[http://nuortenakatemia.studio.crasman.fi/file/dl/i/n\\_cUZw/s1auSLvpH2SJk4ee8l6xg/Asuntolaohjaajanmateriaali.pdf](http://nuortenakatemia.studio.crasman.fi/file/dl/i/n_cUZw/s1auSLvpH2SJk4ee8l6xg/Asuntolaohjaajanmateriaali.pdf)

Nurmi, J-E. 2003. Nuoruusiän kehitys; etsintää, valintoja ja noidankehää. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Porvoo: WSOY

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja

Opiskeliija- asunnot. 2012. Kiinteistö Oy Sotkanmaa. Viitattu 19.02.2015.

<http://www.sotkanmaa.fi/index.asp?pid=7>

Pirttiniemi, J. 2011. Ammatillisten oppilaitosten asuntolat nuorten hyvinvoinnin varmistajana. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen P. (toim.) 2011

Opiskeluterveys. Porvoo: Kustannus Oy Duodecim

Rantanen, P. 2010. Nuoruusikä. Teoksessa Almqvist, F., Kumpulainen, K., Moilanen, I., Piha, J., Räsänen, E. & Tamminen, T. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Porvoo: Kustannus Oy Duodecim. 46-47.

Rhodes, R. E. & Smith, N. E. I. 2006. Personality correlates of physical activity: a review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 40(12), 958–965.

Roos-Salmi, M. 2012. Itseluottamus. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikunta-tieteellinen seura. Tampere: Tammerprint Oy

Saarenheimo, M. 2013. Mielenterveys. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 3.painos. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy

Schröer, B., Kain, A. & Lindemann, U. 2010. Supporting creativity in conceptual design: Method 635 – extended. International human design conference. Verkkoartikkeli.

Viitattu 13.01.2015.

<http://www.pe.mw.tum.de/forschung/publikationen/pdfs/SchrerKainLindemann2010.pdf>

Tikkanen, K. 2012. 15- 20-vuotiaiden nuorten toivo, sen ylläpitäminen ja vahvistaminen. Tampere: Tampereen yliopistopaino

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 10., uudistettu painos. Helsinki: Tammi

Urheiluakatemia. 2014. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia. Viitattu 21.10.2014.

<http://www.vuokattirukaurheiluakatemia.fi/urheiluakatemia/urheiluakatemia#.VEYdbcIcTnI>

Urheilun viitekehys. 2015. Suomen Olympiakomitea. Viitattu 5.8.2015.

[http://www.huippu-urheilija.fi/urheilutoimijat/urheilun\\_viitekehys/](http://www.huippu-urheilija.fi/urheilutoimijat/urheilun_viitekehys/)

Virkkala, V. 1991. Luova ongelmaratkaisu. Tiedonhankinta ja yhdistely toimiviksi kokonaisuuksiksi. Kerava: Painojussit Oy



Vuorinen, J. 2015. Opinnäytetyöstä. Sähköpostiviesti 16.3.2015. Vastaanottaja H. Huotari.

## LIITTEET

### 635-ISTUNNON TEHTÄVÄN ANTO:

#### AIHE 1

Mieti **kolme uhkakuva**a, joita **huippu-urheilu** voisi tuoda **psykkiseen hyvinvointiin**. Kirjaa kukin uhkakuva omalle tyhjälle paperille, paperin yläreunaan otsikoksi. Kirjaa ja kuvaa uhkakuvat niin selkeästi, että kaikki tietävät mitä tarkoitat.

#### AIHE 2

Mieti **kolme uhkakuva**a, joita **asuntola-asuminen** voisi tuoda **psykkiseen hyvinvointiin**. Kirjaa kukin uhkakuva omalle tyhjälle paperille, paperin yläreunaan otsikoksi. Kirjaa ja kuvaa uhkakuvat niin selkeästi, että kaikki tietävät mitä tarkoitat.

## SUOSTUMUSASIAKIRJA

Olemme Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoita. Aloitimme opiskelun tammikuussa 2013. Valmistumme sairaanhoitajiksi 2016 keväällä.

Teemme opinnäytetyötä Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan aiheesta: huippu-urheilun ja asuntola-asumisen tuomat uhkakuvat 18 - 20- vuotiaan miehen psykkiseen hyvinvointiin Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa. Opinnäytetyömme ohjaajina toimivat lehtori Raila Arpala Kajaanin ammattikorkeakoulusta ja kuraattori Jukka Mannermaa Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiasta.

Opinnäytetyössämme kuvailemme esille tuomiasi uhkakuvia ja näihin uhkakuviin esittämiäsi ratkaisuehdotuksia. Aiheena on huippu-urheilun ja asuntola-asumisen

tuomat uhkakuvat psyykkiseen hyvinvointiin. Ryhmähaastattelun suoritamme 635-tekniikalla josta kerromme lisää ennen ryhmähaastattelun toteutusta. Olemme LIITE 2 1/1

kutsuneet haastatteluun yhteensä kuusi opiskelijaa, eri urheilulajien edustajista. Tuomalla esille ajatuksesi, olet mukana kehittämässä oppilaitoksesi psyykkistä valmennusta ja asuntola-asumiseen liittyviä, psyykkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä seikkoja.

Haastattelussa ajatukset kirjataan paperille ja analysoinnin jälkeen ne hävitetään asianmukaisella tavalla. Haastattelu on luottamuksellinen, henkilöllisyytesi paljastuu ainoastaan ryhmähaastattelun tekijöille ja muille osallistujille. Haastattelusta ei synny sinulle minkäänlaisia kuluja. Opinnäytetyö on saatavilla Theseus-julkaisuarkistosta sekä oppilaitoksestanne.

Ryhmähaastattelupaikkana on Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia kokoustilat

Haastattelu toteutetaan 19.8.2015 klo 19:00

Lisätietoja saa: kuraattori Jukka Mannermaa p. 044- 7970759

Ystävällisin terveisin hoitotyön opiskelijat Mari Munter-Lämpä ja Heikki Huotari  
ALUSTUS PSYKKISESTÄ HYVINVOINNISTA

Psyykinen hyvinvointi tarkoittaa:

- olotilaa, jollaisen jokainen yksilö itsellensä toivoo
- mielen, ruumiin ja hyvinvoinnin tasapainoa
- psyykkisen sairauden puuttumista
- voimavaraa ja resurssia → valmiudet kohdata elämän haasteet ja selviytyä niistä
- jatkuvaa prosessia → elämä muovaa

Jokainen ihminen määrittelee itse oman psyykkisen hyvinvointinsa tilan!

## LUPA-ASIAKIRJA

Olemme Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoita. Aloitimme opiskelun tammikuussa 2013. Valmistumme sairaanhoitajiksi 2016 keväällä.

Teemme opinnäytetyötä Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan aiheesta: huippu-urheilun ja asuntola-asumisen tuomat uhkakuvat 18 - 20- vuotiaan miehen psyykkiseen hyvinvointiin

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa. Opinnäytetyömme ohjaajina toimivat lehtori Raila Arpala Kajaanin ammattikorkeakoulusta ja kuraattori Jukka Mannermaa Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiasta.

Opinnäytetyössämme kuvailemme nuorten esille tuomia uhkakuvia ja näihin uhkakuviiin heidän esittämiään ratkaisuehdotuksia. Aiheena on huippu-urheilun ja asuntola-asumisen tuomat uhkakuvat psyykkiseen hyvinvointiin. Ryhmähaastattelun suoritimme 635- tekniikalla. Kutsuimme haastatteluun yhteensä kuusi opiskelijaa, eri urheilulajien edustajista. Nuorten tuomien ajatusten myötä on tarkoitus kehittää oppilaitoksen psyykkistä valmennusta ja asuntola-asumiseen liittyviä, psyykkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä seikkoja.

Haastattelussa ajatukset kirjattiin paperille ja analysoinnin jälkeen ne hävitetään asianmukaisella tavalla. Haastattelu on luottamuksellinen, nuoren henkilöllisyys paljastui ainoastaan ryhmähaastattelun tekijöille ja muille osallistujille. Haastattelusta ei syntynyt minkäänlaisia kuluja. Opinnäytetyö on saatavilla Theseus-julkaisuarkistosta tämän vuoden lopussa.

Olemme suorittaneet haastattelun 19.8.2015. Haastattelun alussa kävi ilmi, että kaikki osallistujat eivät olleet täysi-ikäisiä, joten kysymmekin takautuvasti teiltä vanhemmilta/huoltajilta, voimmeko analysoida teidän nuoren nimettömiä vastauksia?

Mikäli haluatte kieltää teidän lapsenne tuottaman aineiston, pyydämme teitä ilmoittamaan 31.8.2015 mennessä kuraattori Mannermaalle nimimerkin, jota nuorene on haastattelussa käyttänyt. Tällöin osaamme ottaa juuri teidän nuoren kirjoittaman materiaalin aineiston joukosta pois.

Ryhmähaastattelupaikkana oli Vuokatin Urheiluopisto

Haastattelu toteutettiin 19.8.2015 klo 19, lisätietoja saa: kuraattori Jukka Mannermaa p. 044-7970759

Esimerkki aineiston analysoinnista

**Millaisia uhkakuvia huippu-urheilu tuo 18 - 20 -vuotiaan miehen psyykkiseen hyvinvointiin?**

1. Paineet menestyksestä ja tulevaisuudesta
2. Motivaation romahdus
3. Jos ei enää menesty
4. Suorituspaineeet
5. Epäonnistumisen pelko
6. Paineet menestyä
7. Huippu-urheilun jälkeinen elämä
8. Ovatko muut parempia
9. Epäonnistuminen suorituksissa
10. Kavereiden katoaminen urheilun myötä
11. Sosiaalisten kontaktien puuttuminen yksilölajeissa
12. Sosiaalinen paine
13. Urheilusta tulee pakkomielle
14. Ylikuormittuminen syö henkistä kapasiteettia
15. Loppuun palaminen

16. Masennus menestyspainoiden johdosta

17. Vääränlainen maine

18. Liika julkisuus

LIITE 5 2/2

1.	Menestymisen ja tulevaisuus	1. Motivatio laskee	Menestyminen uralla
2.	Motivaatio laskee	2. Suorituspainet	Menesty kisoissa
3.	Ei menesty kisoissa	3. Epäonnistumisen pelko	Menestyspainet
4.	Suorituspainet	4. Kisoissa pärjääminen	Menestyspainet
5.	Epäonnistumisen pelko	5. Menestyminen suorituksissa	Menestyspainet
6.	Menestyspainet	6. Kisoissa pärjääminen	Menestyspainet
7.	Huippu-urheilun jälkeinen elämä	7. Sosiaalisten suhteiden heikkeneminen	Sosiaalisten suhteiden heikkeneminen
8.	Kisoissa pärjääminen	8. Sosiaalisten kontaktien puuttuminen	Sosiaalisten kontaktien puuttuminen
9.	Epäonnistuminen suorituksissa	9. Kisoissa pärjääminen	Kisoissa pärjääminen
10.	Kaverit katoavat urheilun myötä	10. Kisoissa pärjääminen	Kisoissa pärjääminen
11.	Sosiaalisten kontaktien puuttuminen	11. Sosiaalisten kontaktien puuttuminen	Sosiaalisten kontaktien puuttuminen
12.	Sosiaalinen paine	12. Sosiaalinen paine	Sosiaalinen paine
13.		13. Urheilun jälkeinen elämä	Urheilun jälkeinen elämä
14.		14. Kisoissa pärjääminen	Kisoissa pärjääminen

15.		3. Ps	psyykkiset ongelmat
16.			
17.	Urheilusta tulee pakkomielleistä	14. Yli	kuormittuminen
18.	Ylikuormittuminen	15. Loppuun	palaminen
		16. Ma	senus
	Loppuun palaminen		
	Masennus		
	Virheellinen maine		
	Liiallinen julkisuus		

Epäonnistumisen pelkoa

2,3,4,5,6,8,9

Sosiaalisten suhteiden

kariutumista

10,11,12,13

Psyykkisten ongelmien ilmaantumista

14,15,16,17,18

Epävarmuutta huippu-

urheilijan uran jälkeisestä hyvinvoinnista

4. Julkisuus

17. Virheellinen maine 1,7

18. Liiallinen julkisuus

5. Huippu-urheilijauran jälkeinen elämä

1. Menestymisen ja tulevaisuuden

tuomat paineet

7. Huippu-urheilun jälkeinen elämä

LIITE 6 1/1

TUTKIMUSLUPA

Hyväksyn, että Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan 18 – 20-vuotiailta miesopiskelijoilta saa kerätä tietoja aiheesta: huippu-urheilun ja asuntola-asumisen tuomat uhkakuvat 18 – 20vuotiaan miehen psyykkiseen hyvinvointiin Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa, opinnäytetyötämme varten. Tietojen kerääminen tapahtuu 635-menetelmää käyttämällä. Tiedot kerätään vain tätä opinnäytetyötä varten, eikä niitä luovuteta ulkopuolisille. Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja analysoinnin jälkeen aineisto hävitetään asianmukaisesti. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseus-julkaisuarkistossa sekä toimitetaan Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan.

Allekirjoituksellani, Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan johtajana, annan luvan kyseisen opinnäytetyön tekemiselle ja tietojen keräämiselle 18 – 20-vuotiailta miesopiskelijoilta.

---

Allekirjoitus

---

Päivämäärä ja paikka

---

Nimenselvennys



Allekirjoitettu alkuperäinen tutkimuslupa jää opinnäytetyön tekijöiden haltuun ja kopio allekirjoitetusta tutkimusluvasta annetaan Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia johtajalle.